بسم الله الرحمن الرحيم

الإنسان والوجود

الطبعة الأولى
١٤٢٠ هـ - ١٩٩٩ م

رقـــم الإيداع : ٩٩/٩٥١٠
الترقيم الدولى : 8 - 33 - 5679 - 977

تطلب جميع مطبوعاتنا من : مكتبة المجلد العربى ١١٦ ش جوهر القائد - أمام جامعة الأزهر - ت : ٥٩١٢٥٢٤ .

توزع جميع كتبنا فى المملكة المغربية عن طريق : دار الأمان للنشر والتوزيع ٤ زنقة المأمونية - الرباط .

هاتف : ٢٧٦ - ٢٧٣ (٧ - ٢١٢) فاكس . ٠٥٥ - ٢٠٠ (٧ - ٢١٢)

الإنسان والوجود

تأليف

الأستاذ الدكتور

حسن عبّاس زكي

وزير الاقتصاد الأسبق

عضو مجمع البحوث الإسلامية

تحقيق ومراجعة

خديجة النبراوي

النهار للطبع والنشر والتوزيع



بِسْمِ اللهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ إن فى خلق السماوات والأرض واختلاف الليل والنهار لآيات لأولى الألباب الذين يذكرون الله قياماً وقعوداً وعلى جنوبهم ويتفكرون فى خلق السماوات والأرض ربنا ما خلقت هذا باطلاً سبحانك فقنا عذاب النار ﴾

(صدق الله العظيم)

(آل عمران : ١٩١)

الطبعة الأولى
١٤٢٠ هـ - ١٩٩٩م

مقدمة المحقق

يؤمن عالمنا الفاضل د . حسن عباس زكى إيماناً يقينياً لا حدود له ، بأن النفس البشرية تحوى من الأسرار ما تعجز العقول عن تصوره . . وتلك الأسرار تعنى طاقات كامنة فى الإنسان ، يمكن باستغلالها أن يصل الإنسان إلى غايات لا نهاية لها من التحكم فى نفسه ، وفى استنطاق أسرار الكون ، بما يؤهله تأهيلاً مثالياً للغاية التى خلق من أجلها ، وهى أنه خليفة الله فى الأرض .

وهذا الإيمان اليقينى عند أستاذنا العارف بالله د . حسن ، لم ينشأ مصادفة ، بل عن تجارب روحية عميقة ، ومعرفة بالله وطيدة ، ومذاقات نورانية رفيعة . . فهو قد عرف بلسان الحال والمقال ، وعن طريق العلم الدنيوى الحديث ، والعلم اللدنى الفياض : أن الله جلَّ شأنه قد أودع فى الإنسان طاقات خلاقة ، وأودع فى الكون مغاليق أسراره ، وأرسل رسله بمفاتيح أنواره ، التى تفتح تلك المغاليق ، وتفجر طاقات الإنسان التى يمتلكها ، ولم يعرف بعد عمق أغوارها وفاعليتها ، والتى قال عنها بعض العارفين :

وتحسب أنك جرم صغير وفيك انطوى العالم الأكبر

ولهذا فقد سعى أستاذنا الفاضل طوال حياته ، سعياً جاداً دءوباً ، فى رحلة جهاد طويلة ، فى طلب العلوم من مصادرها المتنوعة ، وتطوراتها الحديثة ، لاكتشاف تلك الأسرار الربانية فى النفس الإنسانية . . يدفعه إلى ذلك أن له فى رسوله الحبيب ﷺ الأسوة الحسنة ، حيث تعلم منه كيف يخوض عباب النفوس البشرية ، لينفض عنها ماران عليها من ظلمات ، تجعلها تجهل ما أودع الله فيها من إمكانيات . . وهذا هو الجهاد الأكبر الذى بُعث من أجله الأنبياء ، وسار على دربهم الأولياء .

ورغم أن هناك كثيراً من الدراسات التى تبحث فى نفس الإنسان ، فى محاولة لاكتشاف أبعادها ، وتحقيق السعادة لها ، إلا أن تلك الدراسات سوف تظل مبتورة، تدور فى دائرة مفرغة ، لأن تلك المجالات عميقة الأغوار ، تحتاج إلى ربان ماهر

متدرع بأنوار الإيمان ، تمكنه من الغوص باقتدار ، لتبديد ظلمات المادية ، وبعث الأشعة النورانية ، بحيث يتمكن الإنسان من معرفة نفسه المعرفة الحقيقية ، سواء من الناحية المادية أو المعنوية ، وبما يتلائم مع تطور العلوم العصرية ، بحيث لا يحدث له ازدواج أو انفصام فى الشخصية . . بل توحيد الروح والقلب والعقل والنفس والجسد ، وتوجهها إلى الواحد الأحد ، فى محاولة متجددة رائعة لاتصال الأرض بالسماء ، والتحليق فى أعلى الآفاق .

● **من هذا المنطلق الإيماني :**

فإن أستاذنا بحر العلوم والمعارف د . حسن عباس زكى جمع الكثير من علوم الدين والدنيا ، التى تختص بالنفس البشرية ، وكيف يمكن تسخير طاقاتها ، فيما يحقق النفع للإنسان ، سواء النفع المادى أو المعنوى ، بما يحقق له الارتقاء الذى يسعى وراءه دوماً ، وتنشده الإنسانية بأسرها .

وإذا كان البعض يتصور أن هذا الارتقاء يتحقق بمظاهر الرفاهية المتعددة ، فإن هذا البعض يقع فى خطأ فادح . . **فالرفاهية مع البعد عن نبع الأنوار الإيمانية ، لا تعنى غير مزيد من المعاناة والشقاء للنفس الإنسانية** . . أما الرقى الحقيقى المنشود ، فهو : ارتقاء الروح فى مدارج الإيمان ، واستغلال كل طاقات الإنسان ، بما يحقق له أسمى أنواع الأمان . . إنه أمان النفس أمام تقلب الأيام ، لأنها تستمد ثباتها وأمنها من أنوار الواحد الديان ، ووعده الحق الذى لا يتبدل ، مهما مرت السنون والأعوام .

وهكذا فإن دور أستاذنا الفاضل د . حسن عباس زكى ، هو : تطويع العلوم العصرية ، لفهم أبعاد النفس البشرية بنظرة إيمانية . . ليس هذا فقط ، بل تسخير تلك العلوم لإعطاء الإنسان مزيد من القدرات والخبرات فى قيادة نفسه ، بما يؤهله لعبودية ربه . . **وهو ما يفسر لنا من جهة أخرى ، وبطريقة علمية حديثة ، كيف تمكن المسلمون الأوائل من تحقيق تلك الإنجازات الرهيبة، بإمكانياتهم المادية البسيطة** . . فهم قد عرفوا -قبل تطور العلوم - كيف يفجرون الطاقات الكامنة فيهم ، بطاعة ربهم ، والاقتداء بنبيهم ، وتقديس قرآنهم . . وكل تلك العوامل ساعدتهم على التزود بأنوار إيمانية متعددة ، تُرجمت بمفهوم العلوم العصرية إلى طاقات هائلة انطلقت مع

انطلاقهم فى الدعوة إلى ربهم ، فكانت قوة عظيمة ، تفوق كل القوى المادية . . وهذا هو سر نجاحهم وانتصارهم على أعدائهم فى كل مجالاتهم .

ولذلك فهذا الكتاب :

يقدم علماً جديداً لم تألف العقول أن تسمعه فى مجال الدعوة الإسلامية ، **فهو علم يخترق مجالات النفس البشرية ، عن طريق أحدث ما وصلت إليه العلوم العصرية ، لتمكين الإنسان من معرفة نفسه على معراج معرفة ربه** ، كما أنبأنا بذلك الصادق المعصوم فى قوله صلوات ربى وسلامه عليه : « **من عرف نفسه فقد عرف ربه** » . وتلك المعرفة تشمل أبعاداً متعددة : **فهى تشمل** تفاعل النفس مع الكون وكيفية قيادة تلك النفس بما يحقق أهداف الإنسان ، وكيفية توجهها إلى طاعة ربها ومرضاته ، بما يحقق لها الطمأنينة والسكينة . . **بل وأكثر من ذلك ، كيف يمكن** استغلال خصائص الذرة والكون ، فى التأثير على حقيقة النفس ، **فالإنسان وسط** بين الخلية والكون ، يتفاعل به ويؤثر فيه ، حسب النظريات الحديثة التى تؤكد أن هذا الكون مليء بتفاعلات الطاقات التى يؤثر بعضها على بعض . . **فالإنسان وفكره وكل ما يحيط به من أشعة كونية وتليفزيونية وأجهزة سلكية ولا سلكية .. كل هذا عبارة عن موجات يختلف ترددها ، تؤثر فيه وتتأثر هى أيضاً بكل ما حولها** .

ويبين الكتاب عن طريق أحدث ما وصلت إليه علوم الفيزيا : كيف أن العقل قاصر عن فهم كنه الحقيقة المجردة ، وكل ما يمكن للعقل أن يفعله هو أن يفكر فى الحقيقة . . ولذلك فإن من يعتمدون على عقولهم فقط ، فى الوصول إلى الحقيقة العليا ، يقعون فى وهم كبير ، فإن العقل بخصائصه الفسيولوچية قاصر عن ذلك ، وبالتالى فعلى البشرية إحياء قلوبها ، التى ران عليها تراكمات المادية ، فإن القلوب هى مرآة تجليات الحق إن صقلت بأنوار الإيمان .

إن هذا الكتاب باختصار : **يدعو إلى بعث الطاقات الكامنة فى الإنسان** ، وأهمها الخيال الخلاق ، ذلك الخيال الذى يدعوه القرآن أن يجوب فى الآفاق ، فى ملكوت السماوات والأرض حتى يحقق للإنسان اليقين التام بعظمة رب الأنام ، وأسراره التى لا تنفد فى الوجود . . وهذا الخيال الخلاق هو الذى جعل المسلمين الأوائل يبرعون فى شتى العلوم ، ويحققون أعظم الإنجازات . .

فلما طال علينا الأمد ، وقست قلوبنا ، وخمل خيالنا ، ضاع منا زمام المبادرة فى الحياة، وملكه علماء الغرب الذين يدَّعون أنهم هم الذين اكتشفوا علم الخيال الخلاق، ونسوا أن القرآن هو الذى فجَّره فى نفوس المؤمنين بآياته المبدعة ، وأنواره الباهرة ، ودعواته المتكررة لأصحاب البصائر ، أن يتفكروا فى خلق السماوات والأرض ، ليكونوا من الموقنين الخاشعين لرب العالمين .

فاللَّهُمَّ اجعل هذا الكتاب علامة على طريق المؤمنين ، تزيل ما ران على قلوبهم من تراكمات المادية ، وظلمات الهوى ، وتوقظ عقولهم من صدأ الغفلة ، وتطلق العنان لخيالهم الخلاق ، ليتذوقوا أروع المذاقات ، التى تجمع بين الإيمان القلبى والاقتناع العقلى . . ولا شك أن تطور العلوم يساعد على رقى الفهم ، وارتقاء الخيال واتساع مداه ، حيث يسبح فى بحار لا متناهية من عظمة الخلاق ، وأنواره السرمدية .

واللهم أمدنا بمدد رسولك الكريم ، الذى أرسلته رحمة للعالمين ، ليخرج البشرية من ظلمات الشرك والجهالة ، إلى أنوار التوحيد . . ورفعت علماء أمته المخلصين العاملين بعلمهم إلى أعلى عليين . .

وصَلِّ اللَّهُمَّ على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين ، وكل من اتبع سُنَّته بإحسان ، واهتدى بهديه إلى يوم الدين . .

خديجة النبراوى

* * *

الفصل الأول

حقائق عن الوجود

● إدراك الإنسان للعالم المادى .. حقيقة أم خيال ؟

إن إدراكات الإنسان للعالم المادى ، لا تعبر عن جوهر الشىء وحقيقته كما هى لأن ما يدركه الإنسان ما هى إلا مخلوقات تخضع لعقل الإنسان ، أى هى التصورات الحسية التى لا يستطيع العقل أن يدرك أبعد منها ، وهى ليست بالضرورة مطابقة لحقيقة الشىء وأبعاده الحقيقية .

فنحن فى محاولاتنا للتعرف على الحقيقة : نكون أشبه بشخص يحاول أن يتفهم العمل الميكانيكى لساعة مغلقة ، فهو يرى الوجه واليدين المتحركتين ، ويسمع دقاتها، ولكن لا سبيل له لفتح الساعة .. وإذا كان الشخص عبقرياً ، لأمكنه أن يتعرف على ما فى داخل الساعة ، ولكنه لن يكون متأكداً من أن الصورة التى كوَّنها عن الساعة فى ذهنه ، تطابق حقيقة الساعة فى الداخل .

فإذا انتقلنا إلى الكون: فإن الأمر أشد صعوبة، فى محاولة التعرف على كنه الحقيقة لأنه حسب النظريات العلمية الحديثة : فإن الكون كله مكون من طاقة energy فالألوان والنغمات ، والأشعة الكونية ، وصور التليفزيون ، والإنسان والجماد والأفكار ، وكل ما حولنا يتكون من موجات - أى طاقات - ، ولكن الذى يفرق بين الشىء والآخر ، هو التردد والسرعة velocity, frequency ، ومنذ نظرية أينشتين الحديثة ، فقد تغيرت النظرة إلى الكون ، حيث صار كل شىء نسبياً ، حيث الكون كله فى حركة دائبة ، وحسب معادلته الشهيرة :

$$\text{الطاقة} = \text{كتلة المادة} \times (\text{سرعة الضوء})^{2}$$

فمعنى ذلك : أن الطاقة تتحول إلى مادة ، والمادة تتحول إلى طاقة ، والكون كله

يموج بعضه فى بعض ، فى موجات كهرومغناطيسية ، مصداقاً لقول الحق عزَّ وجلَّ : ﴿ وتركنا بعضهم يومئذ يموج فى بعض ﴾ (الكهف : ٩٩)

وهكذا : فالعلم الحديث يؤكد قصور العقل ، عن استيعاب حقائق الكون ، لأن ذلك الكون يعيش فى أمواج ، تشبه حركتها سرعة الضوء .. فأنَّى لهذا العقل أن يستوعب تلك الحقائق ، التى تتغير بسرعة مذهلة .. فبعض النجوم التى يراها العلماء بالتلسكوب فى أعماق السماء ، تبعد عنا بمقدار ٥٠٠ مليون سنة ضوئية ، أى أن الضوء المنبعث منها ، يحتاج إلى خمسمائة مليون سنة ، ليصل إلى عيوننا ، وبالتالى فالضوء الذى نلمحها به هو ضوء خرج منها ، منذ هذا العدد الهائل من السنين ، فنحن لا نراها فى الحقيقة ، وإنما نرى ماضيها السحيق الموغل فى القدم.. أما ماهيتها الآن ؛ فالله وحده الذى يعلم ذلك .. وربما تكون قد انفجرت واختفت، أو انطفأت ، أو ارتحلت بعيداً فى أطراف ذلك الفضاء الأبدى ، وخرجت من مجال الرؤية بكل وسائلها .. فحالها الآن لا يمكن أن يصلنا خبره ، إلا بعد مضى خمسمائة مليون سنة .

ومع ما كشفه لنا العلم الحديث من حقائق مذهلة ، بحيث أننا لا نستطيع أن نعرف بالحواس سوى ظواهر الأشياء ، وليست حقيقتها .. فإننا نتعجب من هؤلاء الذين يعتمدون على عقولهم ، فى محاولة معرفة الحقيقة المطلقة ، **فإذا كان العقل يستمد معرفته من الحواس . وبالتالى يضل عن معرفة الحقيقة الكونية ، فأنَّى له أن يتوصل إلى معرفة الحقائق الملكوتية ؟!**

وهنا تظهر أهمية المعرفة الإيمانية ، لاقتراب الإنسان من معرفة جوهر الحقائق ، وكنه الأشياء ، لأن تلك المعرفة تعلم المؤمن كيف يهتم بعالم الروح والمادة معاً . إذن **فالمعرفة الإيمانية ضرورية لاكتمال المعرفة الحقيقية للإنسان** .. لأن المعرفة المادية قائمة على التصورات البشرية ، التى تعانى دوماً من القصور ، ولذلك فباب الاجتهاد العلمى مفتوح دوماً أمام العلماء للتنافس ، وتجديد النظريات ، فى محاولة للاقتراب من الحقيقة .. وهنا يظهر دور الإيمان ، فى سد ثغرة العجز التى يعانى منها العلماء لاكتمال معرفة الإنسان ، وتمكنه بالاتصال بالسماء ، من قديم الزمان .

وسنشرح فيما يلى بعض الحقائق العلمية ، التى يكشف عنها تطور الفكر الإنسانى، والتى تؤكد عجز القدرة البشرية .

● **خداع النظر** :

إن الحقائق العلمية تؤكد لنا أن ما نراه وما نحسه بالفعل ، ليس كل الحقيقة . فضوء الشمس الذى نراه أبيض ، إذا مررناه خلال منشور زجاجى ، يتحلل إلى سبعة ألوان ، هى ألوان الطيف المعروفة : الأحمر والبرتقالى والأصفر والأخضر والأزرق والنيلى والبنفسجى . . فإذا حاولنا أن ندرس ماهية هذه الألوان ، لم نجد أنها ألوان ، وإنما وجدناها موجات ، لا تختلف فى شىء إلا فى طولها ، أى ذبذبات متفاوتة فى ترددها، ولكن أعيننا لا تستطيع أن تحس بهذه الذبذبات كذبذبات وإنما كل ما يحدث أن الخلايا العصبية فى قاع العين ، تتأثر بكل نوع من هذه الذبذبات بطريقة مختلفة ، ومراكز البصر فى المخ ، تترجم هذا التأثير العصبى على شكل ألوان ، ولكن هذه المؤثرات الضوئية ليست ألواناً ، وإنما هى محض موجات واهتزازات ، والمخ بلغته الاصطلاحية ، لكي يميزها عن بعضها ، يطلق عليها هذه التعريفات التى هى عبارة عن تصورات . . وهذا يعنى أن ضوء الشمس يحوى من الأسرار ، ما لم يدركه العقل بعد . .

● والضوء عادة يظهر من الأشياء ، حين إثارتها بالتوهج الحرارى . . فإذا أثرنا الصوديوم بالحرارة مثلاً ، خلال منشور ، أو منشور التحليل الطيفى ، فإننا لا نرى كل الألوان ، ولكن نرى خطين رفيعين من اللون الأصفر . . ويمكن أيضاً إيجاد صورة سلبية لطيف الصوديوم ، بإطلاق ضوء أبيض على بخار الصوديوم ، لكى نتعرف على الألوان التى يمتصها بخار الصوديوم . . سنجد أن اللون الأبيض ، المار خلال بخار الصوديوم ، ثم خلال منشور الطيف التحليلى ، قد أظهر كل ألوان الطيف ، ما عدا الخطين الرفيعين الصفراوين . . وفى جميع الأحوال تتكرر هذه الظاهرة ، وهذا الشكل الذى نراه ، هو بصمة الصوديوم التى لا تتغير ، وكل مادة تشع وتمتص ألوان مخصوصة بها .

• أما كيف تشع كل مادة ألواناً خاصة بها ؟

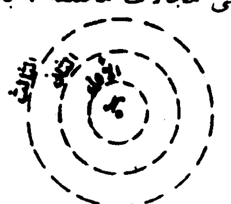
فهو ما نشرحه فيما يلي :

إن الإيدروچين وهو أبسط العناصر ، يحتوى على بروتون له شحنة موجبة والكترون له شحنة سالبة . . وهذا ما يقرره العلماء أنه يبدو كذلك ، لأنه لم يولد بعد الشخص الذى رأى ذرة الإيدروچين ، لأننا لو تصورنا رأس دبوس ، فيقدر أنها يمكن أن تحمل الملايين من ذرة الإيدروچين . . وقد كان العلماء يظنون فى بعض الأوقات أن الذرات تتكون من نواة فى المركز ، كالشمس فى المجموعة الشمسية وفى الوسط يتواجد كل ما يحدد حجم وكتلة الذرة ، فى شكل بروتونات موجبة وجسيمات فى نفس حجم البروتونات ، ولكن ليس بها شحنات ، وهى النيترونات Neutrons . . والإيدروچين هو العنصر الوحيد الذى لا توجد به نترونات فى نواته ، ويدور حول النواة الكترونات ، وهى ليست لها أوزان تذكر ، إذا قورنت بالنواة Nucleus ، ولكل الكترون شحنة سالبة واحدة ، وعدد الالكترونات يساوى دائماً عدد البروتونات ، فتتعادل الشحنات السالبة والموجبة ، وتصبح الذرة بلا شحنة .

ويلاحظ أن طيف ذرة الأيدروچين ، يحتوى على مئات من الخطوط ، بل إنه أكثر تعقيداً من ذلك ، فإننا حينما نجعلها تضىء ، عن طريق إثارة غاز الإيدروچين بالحرارة أو الضوء ، فإننا نجد على الاسبكتروسكوب ، أكثر من مائة خط مختلف . . مما يجعلنا نتساءل :

كيف يتم ذلك بالنسبة لعنصر بسيط ؟

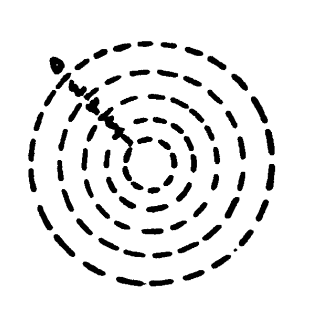
ونرد على هذا السؤال من حل بوهر Niels Bohr سنة ١٩١٣ ، وهو حائز على جائزة نوبل فى هذا الموضوع . . لقد تصور بوهر : أن الالكترونات التى تلف حول نواة الذرة ، لا تلف حول مسافة محددة ، ولكن فى مجالات مختلفة ، بأبعاد مختلفة عن النواة . . فإذا كانت الذرة لها الكترونات ، أكثر مما تتحمله فى المجال الأول للدوران ، فإن الالكترونات تبدأ فى ملء المجال الثانى . . وإذا كان لديها أكثر من الأول والثاني



رقم المجال	١	٢	٣	٤	٥
عدد الالكترونات	٢	٨	١٦	٣٢	٥٠

فإن المجال الثالث يبدأ بالامتلاء .. وهكذا فبالنسبة لذرة الإيدروچين ، التى تحتوى على الكترون واحد : فإن الالكترون يظل قريباً من النواة ، أى يظل فى المجال الأول، وهذه هى أدنى حالات الطاقة لذرة الإيدروچين Ground State ، فإذا أثرنا ذرة الإيدروچين ، فإنها تندفع بأن تقفز إلى إحدى المجالات الخارجية ، ويتوقف سيرها على كمية الطاقة التى نعطيها إياها .. فإذا سخناها ، فإن ذلك يؤدى إلى أن يقفز الالكترون قفزة كبيرة ، إلى أحد المجالات الخارجية .. وإذا أوقفنا الحرارة ، فإن الالكترون يعود إلى المجال الأقرب للنواة .. وعندما يقفز الالكترون من المجال الخارجى إلى الداخلى ، فإنه يطلق طاقة فى شكل ضوء ، وتقدر الطاقة التى أطلقت بنفس كمية الطاقة التى امتصها ، حينما قفز إلى الخارج .. واكتشف بوهر أن كل عمليات القفز التى قام بها الكترون الإيدروچين ، فى رحلاته وعودته إلى المجال الأول، تساوى عدد الخطوط فى طيف الإيدروچين .

فإذا قفز الالكترون مرة واحدة إلى المجال الأول من المجال الخارجى ، فى قفزة واحدة لأعطى قدراً معيناً من الطاقة ، وهذا يعطى خطاً واحداً على الطيف .. أما إذا كان الالكترون يقفز قفزة صغيرة ، من المجال الذى هو فيه إلى المجال التالى ، لأعطى كمية أقل من الطاقة ، وهذا يعطى خطاً آخر للطيف .. أما إذا كان الالكترون يقفز من المجال رقم ٥ إلى رقم ٣ مثلاً ، فهذا يعمل خطاً آخر .. والقفز من مجال ٦ إلى مجال ٤ ، ثم من مجال ٤ إلى مجال ١ ، فهذا يعطى خطين ، وهكذا .. وإذا أثرنا ذرة الإيدروچين بالضوء الأبيض ، بدلاً من الحرارة ، فإن الالكترون يقفز من المجال الداخلى إلى الخارجى ، ويحتاج إلى قدر معين من الطاقة، لا أكثر ولا أقل .. وهكذا فكل قفزة من مجال إلى آخر ، تحتاج إلى قدر معين من الطاقة ، وهذه الطاقة التى أخذها ، تظهر بشكل خط أسود فى الطيف .



أى أن : انتقال الالكترون من الداخل إلى الخارج يمتص الطاقة . . من ١ إلى ٣ إلى ٥ أو ٦ مثلاً .

وانتقال الالكترون من الخارج للداخل ، فإنه يطلق طاقة فى شكل ضوء ، تساوى مقدار الطاقة التى امتصها . . من ٦ إلى ٤ أو ٣ مثلاً . .

باختصار : فإن الخطوط الملونة فى الطيف تظهر بسبب الالكترونات عند عودتها إلى المجالات الأدنى ، فهى تطلق طاقات بكميات تساوى ما امتصته ، حينما بدأت القفز من الداخل للخارج . . وهذا يؤكد حقيقة : أن الكون ملىء بتفاعلات الطاقات التى يؤثر بعضها على بعض .

ولإلقاء مزيد من الإيضاح على تفاعل الطاقات بعضها مع البعض ، نعطى لمحة سريعة عن ميكانيكا الكم .

ميكانيكا الكم Quantum mechanics :

لما كانت الميكانيكا هى دراسة الحركة ، فإن ميكانيكا الكم هى دراسة حركة الكميات . . وهى نظرية تضيف إلى ما سبقها من نظرية النسبية الأولى لأينشتاين ، والنظرية الثانية ، لجعل الصورة أوضح . . لأنه كما يقول أينشتاين : إن خلق نظرية جديدة ليس معناه هدم مستودع ، وإقامة مبنى ضخم بدلاً منه . . وإنما هى مثل تسلق جبل عالى ، واكتساب إمكانيات رؤية أوسع ، واكتشاف مجالات جديدة . . أما النقطة التى بدأنا منها ، فهى ما زالت موجودة ويمكن رؤيتها .

ونظرية الكم عالجت أموراً ، عجزت نظريات نيوتن عن حلها ، فهى تقوم على تجارب فيما داخل الذرة ، أى تتنبأ عن احتمالات ، لأن الإنسان إلى الآن عاجز عن رؤية الذرة مباشرة ، وليس لحواسنا القدرة على ذلك ، فلا يوجد شخص ما رأى الذرة أو شمها أو لمسها أو سمعها . . ولكن ذلك لم يمنع العلماء عن إدراك صفاتها، وفهم مميزاتها وتفاعلاتها مع الضوء .

والفرق بين نظريات نيوتن وبين ميكانيكا الكم : هو أن قوانين نيوتن تدرس حركة الأشياء ، مفترضة ثبات الكون حولها ، أما ميكانيا الكم : فتدرس حركة الأشياء فى

خضم حركة الكون . **فقوانين نيوتن** : تعالج مشاكل بسيطة الفهم ، وعليك أن تفتح ذهنك ، ولا تحاول أن تتخيل فى ذهنك صورة ذهنية لشىء ما . . إن فكرة أننا لا نفهم شيئاً إلا إذا صورناه فى ذهننا ، هى نتاج فرعى لطبيعة تفكير نيوتن ونظرته للعالم . . فإن أهم قوانين نيوتن هى الحركة أو الجاذبية ، فهى تصف ما يحدث للشىء إذا تحرك ، فإذا علمنا قوانين الحركة ، أمكننا أن نتنبأ لمستقبل الشىء المتحرك ، بشرط التعرف على بعض العوامل ، كما يمكننا أيضاً معرفة ماضى الشىء . . فمثلاً إذا عرفنا الآن سرعة وحركة الأرض ومكانها ، وكذلك القمر والشمس ، فيمكننا معرفة مكان الأرض بالنسبة للقمر والشمس ، فى أى وقت فى المستقبل أو فى الماضى، حيث تقوم قوانين نيوتن على أساس أن العالم آلة كبيرة ، وبالتالى فإنه منذ خلق الكون وبدء الحركة ، فإن كل شىء مقرر له ما سيحصل فى المستقبل ، فالعالم عبارة عن شريط مسجل مسبقاً ، يدور الآن ، فكل شىء منذ بدء الزمان مقدر ، بما فى ذلك شعورنا . . وهذا وهم كبير ، حيث الكون يموج بتفاعلات عديدة ، وكذلك شعورنا حيث وهبنا الله إرادة حرة .

أما بالنسبة **لميكانيكا الكم** : فإنه من غير الممكن - حتى من حيث المبدأ - معرفة المستقبل ، مهما كانت لدينا من معلومات بالنسبة للماضى . . فمثلاً يصعب تصور شىء متحرك فى الفضاء ، له مكان وكمية حركة (Momentum) ، لأنه فى حالة حركة بسرعة مذهلة ، فكمية الحركة هى مزيج من حجم الشىء وسرعته واتجاه سيره .

وبالنسبة للذرة : فإننا لا يمكننا معرفة كل من مكان الجسيم Particle وكمية حركته بالتحديد ، يمكننا معرفة الاثنين تقريباً ، ولكن كلما زادت معرفتنا عن أحدهما قلت معرفتنا عن الآخر .

ومن الغريب تصور ذلك ، ولكنه الواقع ، إذ إنه من الصعب تخيل أننا لا يمكننا معرفة قياس مكان ، وكمية حركة الجسيم ، وفى ذلك تحدى للحس السليم . . والواقع أن هذه الظاهرة هى قلب الفيزياء الحديثة ، فهى تخبرنا دائماً : **أن العالم قد لا يكون بالشكل الذى نفكر فيه** ، نتيجة لعدم معرفة المكان وكمية حركة الشىء . . فإن ميكانيكا الكم لا يمكنها التنبؤ بالحوادث ، ولكن يمكنها التنبؤ بالاحتمالات .

وهكذا يتضح : **أن نظرية ميكانيكا الكم يمكنها التنبؤ باحتمالات الحوادث الخاصة بالعالم الذرى Microscopic بنفس الدقة التى يمكن للفيزياء النيوتونية أن تتنبأ بالحوادث الفعلية الخاصة بالعالم الكونى Macroscopic .**

فبالنسبة للعلم الحديث : **فإنه لا يمكننا أن نعرف بدقة ما سيحدث للجسيم الذى نراقبه . . فالمكان وكمية الحركة ، لا يمكن معرفتها معاً بدقة ،** وعلينا أن نختار : **أيهما نريد أن نقيسه بدقة . .** وبالنسبة للدرس المستفاد من قوانين نيوتن : فهو أن **العالم تحكمه قوانين قابلة للتفهم العقلانى ،** وبتطبيق هذه القوانين ، **فإن معرفتنا تمتد حول البيئة التى نعيشها . .** فنيوتن رجل متدين ، وكان يرى **أن قوانينه مظاهر للكمال الإلهى ،** حيث إن الكون مخلوق بنظام بديع ، ولم ينشأ صدفة ، كما **يدعى البعض ولذلك فقد خدمت قوانين نيوتن الإنسانية كثيراً .**

● إلى أى مدى وصلت معلوماتنا عن ذلك ؟

إن الذين يتيهون بعقل الإنسان ، وكيف أنه وصل إلى معرفة الذرة وتدميرها ، نقول لهم : إن تلك المعرفة لا نهاية لها ، وكلما تقدمت العلوم ، شعر الإنسان **بعجزه أمام بحار المعرفة المترامية أطرافها ،** وشعر أصحاب البصيرة ، بأبعاد قول الحق **عَزَّ وجَلَّ : ﴿ وما أوتيتم من العلم إلا قليلاً ﴾** (الإسراء : ٨٥) .

ولذلك فإن ميكانيكا الكم ، وهى أحدث كثيراً من فيزياء نيوتن ، تخبرنا أن **معلوماتنا عما يحكم الحوادث فى عالم الذرة ،** ليس تقريباً ما نفترض أن يكون ، **إنها تخبرنا أننا لا يمكننا** التنبؤ بالظواهر الذرية بدقة ، **ولكن يمكننا فقط التنبؤ باحتمالاتها .**

فالإنسان رغم أنه عاجز عن رؤية الذرة ، إلا أنه استطاع عن طريق التفاعلات **التى أدركها ،** ومجموع المشاهدات التى سجلها ، أن **يخلق** نموذج للذرة يحاكى هذه **الحقائق . .** وهذا معناه : أننا نستطيع : **ليس فقط التأثير على حقيقتنا ، بل ويمكن أن نصل إلى درجة ما بحيث نخلقها فعلاً ،** وذلك كما حدث بالنسبة للذرة . . فإننا إذا **كنا نريد معرفة مكان أو** كمية حركة الجسيم ، فعلينا أن نختار : أى هذه المواصفات **نريد معرفتها ؟**

ومؤدى ذلك : **كأننا نقول** : إننا نخلق خاصيات ، لأننا نختار قياس هذه

الخواص . . وبمعنى آخر : أنه من الممكن أن نخلق شيئاً له مكان كالجسيم مثلاً لأننا صممنا على معرفة المكان ، وأنه من المستحيل معرفة مكان بدون وجود شيء يشغل هذا المكان ، الذى نريد تحديده . . ونظرية الكم تثير أسئلة هامة فى هذا الصدد مثل :

- هل الجسيم الذى له قوة دافعة موجود قبل أن نبدأ تجربتنا لقياس قوته الدافعة ؟
- وهل الجسيم الذى له مكان معين موجود قبل أن نجرى تجربتنا لقياس مكانه ؟
- وهل أى جسيم موجود أساساً قبل أن نفكر فيه لقياس هذه الأشياء ؟
- هل نحن نخلق الجسيمات التى نجرى التجارب عليها ؟

ولعل من الممكن أن نقول : إن اختيارنا لقياس أحد طرفى الموضوع : وهما المكان أو القوة الدافعة ، يحول الاحتمال إلى حقيقة . . فكأن مجرد اختيارنا لأى من هذين الخاصيتين ، يعتبر **خلقاً من نوع ما** .

ويقول چون هويلر ، أستاذ الفيزياء فى برنستون : لعل الكون - بشكل ما غريب- يتواجد أو يُخلق بمجرد مشاركتنا فى التجربة ، والعمل الحيوى هو عملية المشاركة ، وهو يقضى على تعبير الملاحظ أو المراقب - للنظريات التقليدية . . ولعل نظرية الكم توصلنا إلى إمكانية القول : **بأن حقيقتنا هى ما نختار أن نكون** .

أما عن كيف يصف العلماء الذرة أو يتصورونها :

فإن الذرة تتكون من نواة والكترونات . . فالنواة توجد فى وسط الذرة ، وهى تشغل حيزاً صغيراً فى الذرة ، ولكن عملياً تكوِّن معظم كتلتها . . والالكترونات تتحرك حول النواة ، ولكن الصورة ليست بهذه البساطة ، فالالكترون يتحرك فى احتمالات ، وهذه كلها أشياء غير مرئية ، وهى إدراكات رياضية .

فالالكترون إذا كان وحيداً (مثل الكترون الذرة الإيدروچينية) فإنه يتواجد فى أبعاد ثلاثة . . أما الكربون الذى يحتوى على ٦ الكترونات ، فإنه يعمل فى أبعاد ٦ × ٣ = ١٨ بعداً . . أما اليورانيوم فيعمل فى ٩٢ × ٣ = ٢٧٦ بعداً ، وهذا يدل على أننا لا نعرف حقيقة ما يحدث فى عالم الذرة . . وكل النماذج المتصورة عن

الذرة ، إنما هى تصورات يخلقها عقلنا ، وهى تخمينات عما يحدث حقيقة داخل هذه الغرفة المغلقة .

● فروق جوهرية بين الفيزيا القديمة والحديثة :

إن المتأمل فى تطور علم الفيزيا ، لتأخذه الدهشة من الأسرار التى أودعها الله فى الكون ، ولشعر بحق بعجز القدرة البشرية عن استيعاب تلك الأسرار الكونية .. وهذا هو هدفنا من عرض تطور ذلك العلم ، لأنه كما قال الصِّدِّيق رضي الله عنه : « العجز عن درك الإدراك إدراك » .

فالفيزيا القديمة : تفترض أن هناك عالمًا خارجياً يتواجد بعيداً عنا ، وأننا نراقب ونلاحظ العالم الخارجى بدون التأثير عليه ، وأن العالم الخارجى لا يبالى بنا وبحاجاتنا .. وتفترض أنه إذا أسقطنا شخصين من نفس الارتفاع ، فإنها حقيقة مؤكدة أنهما سيصلان ، ويرتطمان بالأرض فى نفس الوقت ، بصرف النظر عن وزنهما وأن نفس النظرية تطبق حتى على الأحجار .. وقد تقول : إن هناك خلافاً بين الناس والحجارة ، فالحجارة ليس لها أفكار ولا مشاعر، بينما الناس لها كليهما.

والإدراك العلمى فى الفيزيا القديمة : مبنى على افتراض أن العالم الخارجى هناك وأن الـ « أنا » هنا .. وأن مهمة العَالِم مراقبة هذا العالَم الخارجى بشكل موضوعى Objective - غير ذاتى وبلا تحيز .. ولكن الحقيقة التى غابت عن العلماء ثلاثة قرون : هى القول بأنه غير متحيز ، أى بدون فكر مسبق ، وفى الحقيقة أنه فعلاً تحيّز، وتحيزه يرجع إلى أنه موضوعى .. فمن المستحيل أن يكون الإنسان بلا فكر فالفكر هو وجهة نظر .. فإن تكن وجهة نظرنا أن نكون بدون وجهة نظر ، فهذا فى حد ذاته وجهة نظر ، وقرارنا بأن نتعرف على ناحية من نواحى الحقيقة ، وندرسها بدلاً من الأخرى هو عمل ذاتى Subjective .

أما الفيزيا الحديثة : فتخبرنا بوضوح : أنه ليس من الممكن مراقبة الحقيقة دون تغييرها. فبعض التجارب تدل على أن الضوء مثل الأمواج ، وتجارب أخرى تدل على أن الضوء جسيمات .. وإذا أردنا أن نعرض أن الضوء مثل الأمواج ، أو أن الضوء مثل الجسيمات ، فما علينا إلا أن نختار التجربة المناسبة .

وبالنسبة للفيزيا الحديثة : ليس هناك شىء اسمه موضوعى أو غير ذاتى ، لأننا لا

يمكن أن نستبعد أنفسنا كجزء من التجربة . . فنحن جزء من الطبيعة ، وحينما ندرس الطبيعة ، فليس هناك من سبيل إلى إنكار حقيقة : أن الطبيعة تدرس نفسها .

● محاولة معرفة كنه الكون معركة مع الخيال :

إن محاولة معرفة المادة النهائية ، التى يتكون منها الكون ، أو ما يموج به من أحداث ، يعتبر ضرب من الخيال ، لأن أصغر شىء يمكن أن نراه ، حتى تحت الميكروسكوب يحتوى على ملايين الذرات . . ولكى نتمكن مثلاً من رؤية الذرات فى كرة تبلغ حجم كرة السلة ، عن طريق العين المجردة ، فإننا نحتاج إلى أن نزيد حجم الكرة ، لكى تساوى حجم الكرة الأرضية . . وفى هذه الحالة : يكون حجم الذرات كحجم العنب ، ولكى نرى نواة الذرة : فلا بد أن نكبر حجم الذرة ، لتصبح فى حجم عمارة ارتفاعها ٤٠ دوراً . . وفى هذه الحالة ، يكون حجم النواة مثل حبة الملح ، ولما كان حجم النواة يساوى ٢٠٠٠ مرة حجم الالكترون ، فيكون فى مثل هذه الحالة حجم الالكترون الذى يدور حول النواة ، مثل جسيم الرمل .

وهناك فارق بين حجم جسيم الرمل ، وبين جسيم الذرة ، لأن جسيم الرمل شىء، بينما جسيم الذرة لا يمكن تصوره كذلك . . وطبقاً لميكانيكا الكم ، فإن جسيمات الذرة هى : « ميول للتواجد » أو « احتمالات للحدوث » . . فجسيم الذرة هو : كم أى كمية من شىء معين ، أما ما هو هذا الشىء ؟ فهو أمر محل تأمل ومضاربة .

وهكذا يصبح مجرد البحث عن المادة النهائية ، التى يتكون منها الكون ، معركة مع الخيال . . فعلى مستوى العالم الذرى : هناك تبادل مستمر بين الكتلة والطاقة فكل منهما تتحول إلى الأخرى .

وهنا تبدو أهمية الإحصائيات : لأننا نستعمل الاحتمالات ، للتعرف على ما يحدث داخل الطاقة . . والإحصائيات لا تخبرنا عن كيفية تصرف شخص معين فى مجتمع ما ، ولكن تخبرنا بدقة ، نتيجة التجارب والملاحظات ، عن كيفية تصرف المجتمع . . فمثلاً : عند دراسة نمو السكان ، تخبرنا الإحصائيات عن عدد الأطفال الذين سيولدون فى سنة ما . . ولكن تلك الإحصائيات لا يمكنها أن تخبرنا، بأى حال من الأحوال ، عن العائلات التى سيزيد عدد أطفالها . . وهكذا

فى كل الإحصائيات التى تشمل الوفاة وحوادث السيارات ، ففى جميع الأحوال لا يمكن معرفة الشخص أو السيارة محل الإحصاء ، من وفاة أو حادثة .

وكذلك فيزيا الكم : لا تعالج القوانين التى تسيطر على حوادث فردية ، ولكن تذكر فقط القوانين الإحصائية التى تسيطر على مجموعة الحوادث . . فهى مثلاً يمكنها أن تخبرنا كيف أن مجموعة من الجسيمات ستتصرف ، أما إذا تناولت البحث عن جسيم معين ، فكل ما يمكن أن تقوله هو عن احتمال تصرفه .

فمثلاً : إذا وضعنا جراماً من الراديوم فى خزينة ، وتركناه لمدة ١٦٠٠ سنة ، فإننا عندما نعود لفتح تلك الخزينة ، نجد أن فيها نصف جرام فقط ، وهذا راجع إلى أن ذرات الراديوم تتحلل ، بمعدل أنها تفقد نصف وزنها كل ١٦٠٠ سنة . . فإذا تركنا نصف جرام الراديوم ثانية فى الخزينة ، فإنه سيفقد نصف وزنه بعد ١٦٠٠ سنة وهكذا . . . ولكن إذا حاولنا معرفة : أى ذرة من ذرات الراديوم تتحلل ؟ وأى ذرة تبقى ؟ فلا يمكن الإجابة على ذلك . . كل ما يمكن التنبؤ به : هو عدد ذرات الراديوم التى ستتحلل ، ولكن لا توجد أية وسيلة ، لمعرفة أى الذرات هى التى ستتحلل ، وأى الذرات هى التى ستبقى . . وهكذا ستظل المعرفة الكاملة لغزاً يحير البشر ، ويدفعهم دفعاً إلى مزيد من الاجتهادات العلمية ، ومزيداً من الاكتشافات . وتلك حكمة الله التى خلقها فى الإنسان ، لاستنطاق أسرار الكون . . ولكن فى نفس الوقت تبرز أهمية الإيمان ، لسد الهوة المعرفية عند الإنسان ، لأن حقائق الكون كلها فى القرآن ، ولا يحتاج المرء معها إلى انتظار تطور العلوم ، ليقوم بوظيفته التى خلقها الله لها . . فالمفروض أن التطور العلمى يزيد الإنسان فهماً لحقائق الكون بما ييسر له سبل المعيشة ، وبما يزيده قرباً من خالقه . . ومن عظمة الله ورحمته بالإنسان أنه بعث لنا الرسل ، لتحقق ذلك الهدف ، حتى لا يقع الإنسان تحت رحمة اجتهادات العلماء ، التى تحتاج إلى أزمان وأزمان ، للوصول إلى حقيقة خلق الأكوان . .

● مجالات التفكير العقلى :

إذا ناقشنا فلسفة الكم : فعلينا أن نعرف أن العقل يتعامل فقط مع الآراء ، أى الأفكار . . ولذلك فمن الخطأ تصور : أن العقل يمكنه معرفة كنه الحقيقة ، ولكن

كل ما يمكن للعقل أن يفعله هو : أن يفكر فيها (أى التفكر فى الحقيقة) . . ولذلك فإنه لمعرفة حقيقة شىء معين ، فليس المقصود هو علاقته بالحقيقة المجردة ، ولكن المقصود هو مدى انسجامه مع تجارب العلماء ، على النموذج الذى يحاكى هذه الحقيقة . . وعلى ذلك فإن الفيزيا الحديثة أصبحت مبنية الآن على الحقيقة التى خلقها فكر الإنسان ، وليس على الحقيقة المجردة . . وقد اعترف بذلك أحد العلماء بقوله :

« إن مؤتمر العلماء الذى عقد فى كوبنهاجن سنة ١٩٢٧ رفض تماماً الفرض القائل: بأن الطبيعة يمكن فهمها بلغة المبادئ الأساسية لحقائق الزمان والمكان . . وطبقاً لوجهة النظر الحديثة ، فإن وصف الطبيعة الكامل للعالم الذرى ، إنما يكون على أساس احتمالات ، ليست مبنية على مرئيات حقيقية فى عالم الزمان والمكان ولكن على التجربة الحسية للأشياء الميكروسكوبية » .

وبمعنى آخر : فإن هذا التفسير يقوم على مفهوم لغة المخ المنقسم . . ولتفسير ذلك نقول : إن المخ ينقسم إلى نصفين يتصلان ببعضهما ، ولكن الجانب الأيسر للمخ يعمل بطريقة ، غير التى يعمل بها الجانب الأيمن . . فكل من هذين المخين ينظر للعالم بنظرة ، تختلف عن نظرة الآخر : فالنصف الأيسر للمخ يدرك العالم بطريقة طولية مستقيمة ، وهو ينظم العلاقات الحسية فى شكل نقاط ، أى نقط على خط . . فمثلاً اللغات مستقيمة طولية مسطرية ، فالكلمات التى نقرأها تمر فى شكل خط من اليمين إلى اليسار ، وهذا كله عمل النصف الأيسر . . فالنصف الأيسر يعمل منطقياً وعقلانياً ، فهو يدرك الأسباب والمسببات ، أما النصف الأيمن فهو يدرك الكليات . . ومن الناحية الفسيولوجية : فإن الجانب الأيسر من المخ يتحكم فى الجانب الأيمن من الجسم ، وكل ما هو عقلانى (المذكر والحزم) حيث الذكر هو القطب المحرك فى المخ . . أما الجانب الأيمن من المخ ، فيختص بالمسائل الغامضة (الأنثى والتقبل) حيث الأنثى هى القطب الانفعالى فى المخ .

ويلاحظ أن المجتمع الآن يعكس تميز الجانب الأيسر للمخ (العقلانية والحسم) ويعطى أهمية أقل للنواحى التى تخص الجانب الأيمن (الأنثى والتقبل والبديهيات والحدس) . . وعلينا أن نعطى للجانب الأيمن من المخ انطلاقة أكبر ، لأن فى هذا تفجير الطاقات الكامنة فى الإنسان ، وأهمها الخيال الخلاق .

فعليك أيها القارئ فى المرة القادمة لتعاملك مع الحياة : أن تجرب أن تترك شعورك ينساب فيك بحرية ، قبل الدخول فى الشىء المراد التعامل معه ، وسيتضح لك أنك ستفهم، ولكن بطريقة يصعب عليك معها، أن تضع ما فهمته فى شكل كلمات، لأن إدراكك سيكون بحدسك عن طريق النصف الأيمن ، الذى تركه المجتمع كسلاناً لعدة قرون ثلاثة ، فتعطلت طاقات كامنة ، وأسرار عالية ، أودعها الله فى الإنسان ، من أجل مهمته السامية فى الحياة . . وقد آن الأوان لاستعادة إنسانية الإنسان ، التى تسعى لها دوماً رسالات السماء .

● الكون يموج بالحياة :

علينا أن نناقش أيضاً الطاقة العضوية . . ومعنى كلمة عضوى أى : حى . . ويجب أن يفهم جيداً أن الطاقة الحيوية ليست مقصورة على الإنسان . . فمثلاً النباتات كثيراً ما تتجاوب مثل الإنسان ، فهى تنكمش من الألم ، وتتسع وتتفتح نحو السرور ، ولكن الفرق بيننا وبينها : أنها تفعل ذلك ببطء جداً ، قد لا يُرى .

وأى كيميائى يمكنه أن يثبت أن معظم الكيماويات (وهى تستخرج من الأرض فى شكل أحجار) تتجاوب للإثارة . فمثلاً - تحت ظروف معينة - فإن الصوديوم يتجاوب مع الكلورين (ليكون الملح) . . وكذلك الحديد مع الأكسجين (ليكون الصدأ) ، وذلك تماماً كما يتجاوب الإنسان مع الأكل ، حينما يكون جائعاً .

وكثيراً ما نتعامل مع الأحجار على أساس أننا أحياء ، وهى ليست حية . ولكن الحقيقة والتجربة أثبتت فى فيزيا الكم : أن الجسيمات الذرية تبدو أنها تتخذ قرارات بل أكثر من هذا ، فإن القرارات التى تتخذها مبنية على قرارات اتخذت فى مكان ما بعيداً عنها ، وهى تتجاوب مع هذه القرارات العليا فوراً ، حتى لو كانت آتية من كوكبة أو مجرة بعيدة جداً عنها . . فكيف إذن يمكن لجسيم ذرى هنا ، أن يعرف قراراً اتخذ على بعد بلايين البلايين من الأميال ، وتجاوب معه فى نفس الثانية ؟!

معلوم أن الجسيم - كما نتخيله عقلياً - هو شىء محدود ، فى مكان ما فى الفضاء ، فهو غير منتشر ، وهو إما أن يكون هنا وهناك فى وقت واحد . . والجسيم الموجود هنا يمكنه الاتصال بالجسيم الموجود هناك ، بأن يرسل له صورة تليفزيونية يرسل موجة . . ولكن هذا يحتاج إلى وقت ، قد يقصر أو يطول . . فإذا كان

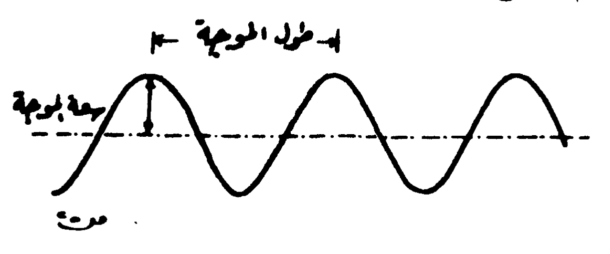
الجسيمان أحدهما هنا ، والآخر فى مجرة أخرى ، فالوقت يصل إلى قرون . ولكن إذا كان الجسيم يتلقى الاتصال فوراً ، فإن ذلك لا يمكن أن يتم إلا إذا تواجد الجسيم هنا وهناك ، ومعنى هذا : أنه لم يعد جسيماً . . أى أن الجسيم قد لا يكون جسيماً.

● **الكائنات بأسرها تجمعها وحدة الوجود :**

● يقول البيولوچيون : إن الخلية الواحدة من أى نبات **تحمل فى طياتها** القدرة على إنتاج النبات بأكمله . . وكذلك **فإن فلسفة الكوانتم تقول : إن كل الأشياء** الموجودة فى الكون (بما فيها نحن) والتى **تبدو أنها مستقلة عن بعضها البعض ، إنما هى فى الحقيقة جزء من تركيب عضوى واحد يجمعها كلها** ، وأنه **لا يوجد أى جزء من هذا** التكوين منعزل عن الآخر .

ولكى نفهم ذلك : علينا بدراسة **اكتشاف قام به بلانك** سنة ١٩٠٠م ، **وهو أنه** اكتشف أن التركيب الأساسى للطبيعة تركيب حبيبى **Granular** ، أو **كما يقول** علماء الطبيعة غير مستمر **Discontinous** . . ولكن لنبحث سوياً ما معنى غير مستمر : **إذا تحدثنا** عن سكان مدينة ، فإننا نتحدث عن عدد **أشخاص** ، وليس كسر من الشخص ، **فهو** يزيد أو ينقص بـ ١٧ أو ١٠٠ **مثلاً** ، ولكن ليس بـ ١٧ر٦ أو ١٠٠ر٥ . . وبتعبير فيزيقي نقول : إن السكان **يمكن أن** يتغير **عددهم بطريقة غير** مستمرة ، أى يقفزوا بوحدات معينة وليس بأجزاء .

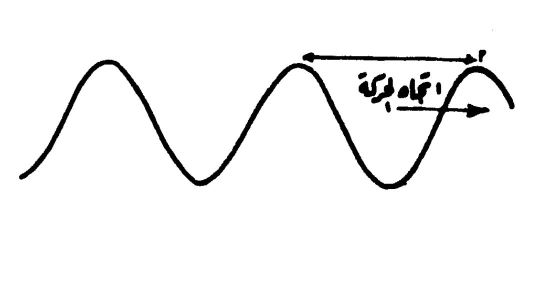
● ويقول أينشتين فى نظريته عن الضوء : **إنه مكون من جسيمات صغيرة جداً** ، فشعاع الضوء - يقول أينشتين عنه - إنه يشبه تيار **طلقات الرصاص ، فكل طلقة** تمثل فوتون ، وعندما يضرب الضوء سطح أى معدن ، **فإنه يدفع بالالكترونات بعيداً** عن ذراتها ، ويقذف بهم للخارج .



وتختلف الأمواج فى طولها وقصرها اختلافاً رهيباً، حيث يبلغ أطول الأمواج ٦ ميل ، وأقصرها أشعة إكس وهي

تبلغ ١ على بليون من السنتيمتر طولاً اما أمواج الضوء ، فلها طول موجى يقرب من ٤ على ١٠٠٠٠٠ إلى ٨ على ١٠٠٠٠٠ من السنتيمتر .

وإذا تحركت الموجة فى اتجاه ما ، بحيث إن قمة الموجة تمر فى كل ثانية عند النقطة أ ، فإن معنى ذلك أن تردد الموجة سيكل واحد فى الثانية . . وإذا مرت أربع أو خمس قمم للموجة فى النقطة أ كل ثانية ، كان تردد الموجة ٤ أو ٥ سيكل فى الثانية ، وسرعة الموجة تساوى حاصل ضرب طول الموجة فى التردد .



أما بالنسبة للضوء : فقد اكتشف العلماء أن سرعته ثابتة فى الفضاء الخالى ١٨٦٫٠٠٠ ميل فى الثانية ، وهذا ينطبق على كل الأمواج الكهرومغناطيسية بما فيها الضوء . . وعلى ذلك فإن كل أمواج الضوء (الأزرق والأخضر والأحمر و. . . .) لها نفس السرعة ، مثل أمواج الراديو وأشعة إكس . . وبصرف النظر عن طول الموجة أو ترددها ، فإن سرعة الضوء ثابتة ، ويرمز لها بحرف C ، وهى دائماً ١٨٦٫٠٠٠ ميل فى الثانية ، كما قلنا .

وحيث إن السرعة واحدة فى كل الأمواج ، وحيث إنها تساوى حاصل ضرب التردد × طول الموجة . . فمؤدى ذلك أنه : كلما ارتفع التردد ، كلما قصر طول الموجة . . وقد اكتشف بلانك أن طاقة الضوء (الكوانتم) تزيد مع التردد ، فكلما ارتفع التردد ، كلما ارتفعت الطاقة .

ونتيجة ما تقدم : أن الضوء ذو التردد المرتفع مثل الضوء البنفسجى ، له طول

موجة قصير ، وطاقة عالية . . وبالعكس : فالأحمر ذو التردد المنخفض ، له طول موجة طويل وطاقة منخفضة . . كما أن فوتونات الضوء البنفسجى ، تصطدم بالالكترونات الخاصة بالمعدن الذى تمر به ، وتدفعها عالياً بسرعة أكبر من فوتونات الضوء الأحمر . . ويبدو أن الفوتون وكأن له شعور ، وأنه يجمع معلومات بطريقة سريعة جداً ، مما جعل أينشتين يقول : إن الفوتونات تقودها أرواح أو أشباح من الأمواج ، ويسميها أمواج روحية Ghost waves . وهذه الأمواج الروحية هى كينونات رياضية Mathematical entites ليس لها وجود حقيقى . . ويبدو أن الفوتونات تتبع طرقاً ، لها كل الخصائص الرياضية للأمواج ، ولكنها فى الحقيقة غير موجودة . . وهنا يظهر أحد الفروق الجوهرية بين العلوم المادية ، وبين الإيمان بالغيب الذى يسد ثغرة المعرفة بين عالم المادة والروح .

وهكذا مهما تطورت العلوم ، فإنها لن تصل إلى التنبؤ بما سيحدث ، ولكن للتنبؤ باحتمالات النتائج الممكنة ، لأن اجتهادات العلماء قائمة على تفكير العقل البشرى، الذى تمنعه خصائصه الفسيولوچية واعتماده على الحواس الخادعة ، من معرفة الحقيقة المجردة . . فستظل هذه الحقيقة غيب ، ولا يعلم الغيب إلا الله . . ولكن لا شك أن أولى البصائر يستفيدون كثيراً من التطور العلمى ، لأنه يزيدهم تعظيماً لقدرة الخالق ، وإعجازه فى خلقه . . وصدق الله العظيم إذ يقول :

﴿ سنريهم آياتنا فى الآفاق وفى أنفسهم حتى يتبين لهم أنه الحق ﴾ (فصلت: ٥٣).

وما هذا التطور العلمى إلا مزيداً من الكشف عن معجزات الله فى الوجود وأسراره التى لا تنتهى ، حيث كلما اكتشف العلماء الجديد من تلك الأسرار ، إذا بها أكبر مما سبقها ، مصداقاً لقول الحق عَزَّ وجَلَّ : ﴿ وما نريهم من آية إلا هى أكبر من أختها ﴾ . . (الزخرف : ٤٨) .

● الإنسان مفتاح الكون :

لقد أثبت العلم الحديث أن الإنسان إذا راقب شيئاً ، لا يمكنه أن يراقبه بدون أن يُغيِّر فيه ، ولذلك فقد أصبح الإنسان الرائى هو مفتاح الكون . . فلم يعد فى الحقيقة انفصال ، كما كان فى الماضى ، بين هنا وهناك ، فقد اكتشف العلماء أن التمييز بين ما هو هنا ، وما هو هناك ، فى مكان ما ، هذا التمييز لا وجود له ، لأن ما هو

هناك يتوقف رياضياً وفلسفياً على ما نقرره هنا . . فالملاحِظ والشيء الملاحَظ مرتبطين ببعض ، فالاتصال بالعالم المادى ، يتم عن طريق التجربة ، ونقطة ارتكاز التجربة هو الإنسان « الأنا » .

ومؤدى ذلك : أن ما نتفاعل معه ليس الحقيقة الجوهرية ، وإنما رد فعلنا لها . . فمثلاً الضوء : قد يوصف بأنه موجى أو جسيمى، فهو قد يكون تارة واحدة، وتارة الأخرى . . وبالرغم من أنه إذا وصف الضوء على أنه على شكل أمواج استبعدنا فكرة الجسيمات ، وإذا وصف أنه جُسيمى استبعدنا فكرة الأمواج ، إلا أننا لا نفهم الضوء إلا بالوصفين . .

وإذا تساءل سائل : كيف يمكن أن يكون للضوء صفتين ، مرة موجى ، ومرة جسيمى ؟ الرد : أن ذلك ليس وصفاً للضوء ، ولكنه وصف لتعاملنا مع الضوء . . وذلك يتوقف على اختيارنا للتجربة . . فإذا أردنا استعراض الضوء على أنه موجى أو على أنه جسيمى ، استخدمنا التجربة المناسبة . . وعلى ذلك فإننا « نحن » إنما نحدد طبيعة وصف الضوء ، باختيار التجربة المناسبة ، فمواصفات الضوء ليست هى فى الحقيقة صفة له ، وإنما صفة لطريقة تعاملنا معه . . فكأن الضوء ليس له خواص بمنأى عنا ، وقولنا لشىء أنه ليس له خواص ، كقولنا أنه ليس له وجود . . ومعنى ذلك أنه ليس للضوء وجود بدوننا ، وهذه ليست إلا نصف الحقيقة ، أما النصف الآخر ، وهو الأغرب ، فإنه أيضاً وبنفس المنطق : بدون الضوء ، فإننا ليس لنا وجود .

ولعل آخر ما وصل إليه العلم الحديث عن الضوء ، يجعلنا نقترب من فهم قول الله عَزَّ وجَلَّ : ﴿ الله نور السماوات والأرض مثل نوره كمشكاة فيها مصباح * المصباح فى زجاجة * الزجاجة كأنها كوكب درى يوقد من شجرة مباركة زيتونة لا شرقية ولا غربية * يكاد زيتها يضيء ولو لم تمسسه نار * نور على نور يهدى الله لنوره من يشاء ويضرب الله الأمثال للناس والله بكل شيء عليم ﴾ (النور : ٣٥) .

فالعلم يعلمنا خواص الضوء ، والإيمان يعلمنا كنه الضوء . . وبالعلم والإيمان تكتمل المعرفة الحقيقية للإنسان ، بما يجعل روحه تحلق فى أعلى الآفاق ، وترتبط بجميع الكائنات .

● **نظرية النسبية الخاصة :**

نظرية النسبية الخاصة ليست نظرية تقول : بأن كل شيء نسبى ، وإنما تقول : بأن المظاهر نسبية . . فمثلاً ما نراه أنه مسطرة طولها قدم ، قد يراه مراقب يمر بنا بسرعة كبيرة جداً ، بأنه مسطرة طولها ١٠ بوصات فقط ، وما يبدو لنا أنه ساعة ، قد يبدو لمراقب يسير نحونا أنه ساعتان . . وعلى ذلك فإن النظرية النسبية ليست عن ما هو نسبى ، بل عما هو مطلق ، فهى توضح لنا المظاهر التى تعتمد على حركة المراقب. فمثلاً تقول نظرية النسبية :

● إن الشيء المتحرك يقل طوله فى اتجاه حركته ، كلما زادت سرعته ، فإذا بلغ سرعة الضوء اختفى .

● إن كتلة الشيء المتحرك تزيد كلما زادت سرعته ، فإذا بلغت سرعته سرعة الضوء ، أصبحت كتلته لا نهائية .

● إن الساعات المتحركة تتحرك ببطء ، كلما زادت سرعتها ، فإذا بلغت سرعة الضوء ، توقفت كلية .

وكل ذلك بالنسبة لوجهة نظر المراقب ، الذى يعتبر الشيء بالنسبة له متحركاً . . أما المراقب الذى يرافق الشيء المتحرك ، فلا شيء يتغير بالنسبة له ، فالمراقب الذى يصاحب الساعة المتحركة بسرعة ، يحتفظ بالوقت كما هو ، وتدور الساعة ٦٠ ثانية كل دقيقة ، ولا شيء بالنسبة له يبدو أقصر ولا أكبر كتلة .

● وتخبرنا أيضاً نظرية النسبية : بأن الزمن والمكان ليسا منفصلين ، بل إنهما معاً يكونان الزمكان . . وأن الطاقة والكتلة هما نفس الشيء ، ومظهران لشيء واحد وهو الكتطاقة **Mass.energy** .

فراكب الطائرة الجالس على الكرسى ، يعتبر المضيفة متحركة بالنسبة له . . أما بالنسبة لمن يراقب الطائرة وهو على الأرض ، يعتبر الراكب والمضيفة متحركان بالنسبة له

ولكن الغريب أن هذه القاعدة لا تنطبق على الضوء ، فإن سرعة الضوء لا تتغير، وتظل ١٨٦٫٠٠٠ ميل فى الثانية ، سواء سرنا نحوها بسرعة ١٠٠٫٠٠٠ ميل فى

الثانية (فكان يجب أن تكون السرعة ٢٨٦٫٠٠٠) أو سرنا بعيداً عنها بسرعة ٨٠٫٠٠٠ ميل فى الثانية (وكان يجب أن تكون السرعة ١٠٦٫٠٠٠) وقد أثبت العلماء صحة ذلك بنظرية الأثير ، فماذا تقول تلك النظرية ؟

تقول نظرية الأثير :

إن العالم يعيش فى - ويتخلله - مادة غير مرئية ، لا طعم لها ولا رائحة، وليس لها خواص على الإطلاق . . وهى تتواجد لسبب بسيط ، وهو أن الضوء يحتاج إلى مجال ينتشر فيه . . إذ أنه لكى يسير الضوء فى شكل أمواج ، يحتاج إلى شىء يتموج ، هذا الشىء هو الأثير . . وطبقاً لهذه النظرية : فإن الأثير يتخلل كل شىء، فنحن نعيش فى بحر من الأثير ، حيث يمكنه النفاذ فى كل شىء ، حتى أشد المواد صلابة ، تكون مثل الأسفنج والماء بالنسبة له . . والأثير لا يتحرك ، وبالتالى فإن سرعة الضوء لا تتغير .

● وإن أول ما تقرره نظرية النسبية الخاصة : هو أنه لما كان الأثير يتعذر التعرف عليه ، فلا داعى للبحث عنه، لأن كل تجربة لمحاولة قياسه تثبت أنه غير موجود، ثم إن الضوء ينتشر حتى فى الفراغ الفضائى ، وهو : إما أنه انتشار للطاقة فى الفراغ الفضائى ، أو أنه اضطراب فى الأثير .

● كما أن أهم ما قررته النظرية النسبية : هو إقفال الباب على كل ما وصلت إليه الفيزياء فى الثلاثة قرون الماضية ، والتى تنطوى على أن الحوادث المادية الفيزيائية يمكن تفسيرها عن طريق الأشياء . . وقرر أينشتين فى وضوح : أن المجالات الكهرومغناطيسية لا تنطوى على أشياء أبداً ، وأنها ليست حالات للأثير كوسيط ولكنها حقائق مطلقة ، غير قابلة للانتقاص فى ذاتها . ثم ناقش أينشتين موضوع سرعة الضوء الثابتة ، وتبين أنه سواء كنا ثابتين أو متحركين ، فإن سرعة الضوء لا تتغير وهى ١٨٦٫٠٠٠ ميل فى الثانية دائماً . . كما استبعد أينشتين فكرة عدم الحركة المطلقة .

● وعلى ذلك أصبحت نظرية أينشتين ترتكز على الأساسين التاليين :

١ - أن سرعة الضوء فى الفضاء ، فى جميع الأحوال ، ولجميع من يراقبها ، أو فى الفراغ هى هى ثابتة .

٢ - أن كل قوانين الطبيعة هى نفسها ، فى كل المجالات المقارنة ، متحركة نسبياً إلى بعضها البعض

وبتقرير أينشتين أن سرعة الضوء ثابتة ، بعكس ما كانت عليه النظريات فى السابق (التى كانت ترى زيادتها أو نقصانها بالنسبة للرائى لها ، سواء كان متحركاً فى اتجاهها أو معها) . . فقد خلص أينشتين أن ثبات سرعة الضوء هى الحقيقة ، وعلى ذلك لا بد أن يكون حدسها Common sense هو المخطئ .

وعلى ذلك فسر بعض الظواهر كما يلى :

فالمسطرة التى نقيس بها ، وتقصر فى اتجاه الحركة ، وتزداد قصراً كلما زادت السرعة ، فإذا بلغت سرعة الضوء اختفت . . فالساعة المتحركة تسير أبطأ من الساعة الثابتة ، وتظل تبطئ كلما زادت سرعتها ، فإذا بلغت سرعتها سرعة الضوء ، فإنها تقف تماماً فهذا معناه أن الذى نراه حينما نكون ساكنين غير متحركين ، هو الطول الحقيقى الأصلى للمسطرة ، والزمن الأصلى للساعة . . أما الذى نراه حينما نسير بسرعة فهو الطول النسبى والزمن النسبى ، ودائماً الزمن النسبى والطول النسبى أقل من الأصلى فالوقت الذى تنظر فيه إلى ساعة يدك ، هو الوقت الأصلى . أما الوقت الذى نراه على ساعة شخص مقبل نحوك ، هو الوقت النسبى (الذى يبدو لك ، وليس للشخص المتحرك نحوك ، فإنه يسير أبطأ منك) . وطول المسطرة التى فى يدك ، هو طولها الأصلى . أما المسطرة التى فى يد شخص مقبل نحوك بسرعة هو طولها النسبى (الذى يبدو لك ، وليس للشخص الآخر ، بأنه أقصر) أما بالنسبة لوجهة نظر الشخص المقبل نحوك ، فإنه ساكن وأنت متحرك والنتيجة عكسية . . وهكذا فإن كل قوانين الطبيعة هى نفسها متحركة نسبياً ، أى بالنسبة إلى بعضها البعض

● تصور جديد للزمان والمكان :

إننا نعيش حياتنا فى حالة محدودة بالسرعات المنخفضة ، حيث كنا نرى أن سرعة الصوت هى سرعة سريعة (٧٠٠ ميل فى الساعة) ، وعلى ذلك فقد كان حدسنا يبنى على تجارب فى هذا المحيط المحدود أما إذا تغير إدراكنا وفهمنا عن هذه

الحدود ، فإن علينا أن نعيد إدراكنا ليتلائم مع هذا الوضع الجديد ، وهذا ما فعله أينشتين .

- فقد كان نيوتن يعتقد - كما كنا أيضاً جميعاً نشاركه فى ذلك - أن هناك ساعة واحدة تدق للعالم ، فإذا تحركت ثانية واحدة زاد عمر العالم ، وكل جهة فيه ثانية واحدة .. أى أنه كلما مرت ثانية فى أى ركن من العالم ، تمر ثانية فى أى مكان آخر من الكون ، وقد أثبت أينشتين خطأ هذا التصور

- كما أن نيوتن كان يرى أن الزمان والمكان كل منهما منفصل عن الآخر ويرى أينشتين أن الزمان والمكان لا ينفصل أحدهما عن الآخر ، فليس من الممكن أن يتواجد شىء فى مكان ما ، دون أن يتواجد فى زمان ما فأينشتين لا يرى أن هناك زماناً ومكاناً ، ولكن هناك زمكان ، والزمكان هو كمية متصلة Continium

وعلى أساس هذه النظرية : فإن الحوادث التى تبرز لنا ليست آنية ، ولكنها موجودة فى الكمية المتصلة للزمكان ، وأن كل ما نراه هو موجود من قبل ، وأن الماضى والحاضر والمستقبل متواجد .

ولعل هذا التطور العلمى يفسر لنا سراً من أسرار قول الحق عَزَّ وجَلَّ : ﴿ إنهم يرونه بعيداً ونراه قريباً ﴾ (المعارج : ٦)

كما أن التصور الجديد للزمان والمكان يتفق مع أساسيات الإيمان بالقضاء والقدر مما يحقق للإنسان الأمن والأمان

● **الكون كله طاقة :**

إذا سألنا عن ماهية أى شىء مم يتكون ؟ فإننا سنقع على مجموعة غير متناهية من الأسئلة ، فمثلاً : إذا سألنا عن مائدة أمامنا من أى شىء صنعت ؟ سنجد أنها من خشب ، والخشب من ألياف ، والألياف من خلايا ، والخلايا من جزيئات والجزيئات من ذرات ، والذرات من تكوينات ذرية و.. وفى النهاية نصل إلى لا شىء ، أو نصل إلى الطاقة

ومؤدى ذلك : أن الكون كله مكون من طاقة فكل ما نسميه مادة أو جزيئات إنما هو أشياء دائمة الخلق ، تعدم ثم تخلق وهكذا فبينما نجد أنه لا يوجد شىء

نجد فجأة وفوراً أن هناك شيئاً ما ، قبل اختفاء الشيء الأول .. فهناك دائماً خلق جديد ، وتلك الحقيقة لا يتقبلها عقول بعض الناس بسهولة ، مما يجعلهم ينكرون البعث .. وذلك ما يقرره المولى عزّ وجلّ فى قوله الحق : ﴿ بل هم فى لبس من خلق جديد ﴾ (ق : ١٥) .

ونحاول شرح ذلك فيما يلى :

- إن الجسيم الذى لا وزن له ، إنما هو جسيم ليس له كتلة فى حالة سكونه . وكل طاقته إنما هى طاقة حركة .. فالفوتون عندما يُخلق ، يسير فوراً بسرعة الضوء، ولا يمكن إبطاء سرعته ، إذ ليس له كتلة لكى نبطئها ، ولا يمكن زيادة سرعته ، إذ ليست هناك سرعة أكبر من سرعة الضوء .. والواقع أن لفظ الجسيم الذى لا كتلة له ، إنما هو لفظ يطلق على عنصر فى حالة التكوين الرياضى ، أما ما يمثله هذا العنصر فى العالم المادى ، فإنه ليس من السهولة وصف ذلك .

وهناك ظاهرة أخرى وهى : إن أى جسيم إما أن يكون سالب الشحنة ، أو موجب ، أو لا شحنة فيه .. والجسيمات السالبة تتجاذب مع الموجبة ، أما الشحنات المتشابهة فتتنافر مع بعضها ، والجسيمات ذى الشحنات المحايدة لا تتأثر بأى شيء .. وهذه الظاهرة من جذب وتنافر، تسمى القوة الكهرومغناطيسية ، وهى تمكن الذرات المختلفة من أن تتحد لتكون الجزيء ، وهى أيضاً التى تبقى الالكترونات السالبة الشحنة فى مدارها حول النواة الموجبة الشحنة .. وعلى هذا الأساس : فإن القوة الكهرومغناطيسية هى بمثابة الغراء الأساسى للكون .

ومن المسلم به علمياً : أن الشحنات تأتى بكميات ثابتة ، ولا تأتى بكسور أبداً . بمعنى : أن شحنة ما ، سالبة أو موجبة أو محايدة ، تكون عدداً صحيحاً متماثلاً ، فلا يوجد نصف أو ربع أو خمس شحنة .. فكل جزيء ذرى : إما أن تكون له وحدة معينة من شحنة سالبة أو موجبة ، أو وحدتين أو أكثر ، ولكن لا توجد له كسور ، وهذا من ضمن الأمور التى لم يفسرها علم الطبيعة حتى الآن .. وإذا حددنا طبيعة شحنة الجسيم ، أو مواصفات كتلته ، أمكن حينئذ التعرف على شخصية الالكترون . فمثلاً : الالكترون هو الجسيم الوحيد الذى له كتلة ، وهو فى حالة السكون ، تساوى ٥١ر٠ مليون الكترون فولت ، وشحنته سالبة .

وهناك أيضاً ظاهرة أخرى : وهى أن الجسيم يدور بسرعة ثابتة ، مثل أى الكترون آخر ، كما أن سرعة الدوران هذه إذا تغيرت فإن الجسيم يتغير ، بحيث لا يصبح الكترون أو بروتون ، أى ما كانت عليه صفته من قبل .. وهذا ما يدعونا إلى التساؤل : عما إذا كانت الجسيمات المختلفة ، ما هى إلا حالات من الحركة لمادة معينة .

ولكن العجيب أن علماء الذرة يرون : أن مفهوم الدوران Spin للجسيمات الذرية ، ما هو إلا صفة قد لا تحدث فعلاً ، وإنما كأنها صفة رياضية ، لأن الجسيمات تتصرف وكأنها تدور ، وإن كان من الصعب تصور أنها تدور فعلاً .

ونذكر مما سبق أن أوضحناه : أن الطاقة تصدر فى شكل كميات محددة ثابتة وقليلة جداً فى كل فترة ، وهى غير قابلة للتجزئة ، وهى تصدر وتمتص بكميات صغيرة جداً ، تكاد لا تحس حتى بالميكروسكوب .

● **التصوف والفيزياء :**

يرى عالمنا المتفكر فى ملكوت السماوات والأرض ، والمتبحر فى بحار العلوم الدنيوية واللدنية د . حسن عباس زكى : أن التطور فى علم الفيزياء يثبت ويؤكد أن المتصوفة على حق ، وأن ما يقولونه ليس شططاً فى الخيال ، أو جنوح عن الحقيقة بل هو عين الحقيقة .. ولعل هذا ما يدعو أستاذنا الفاضل إلى متابعة أحدث التجارب فى علم الفيزياء، وآخر ما وصلت إليه العقول البشرية فى هذا المجال، لأن تلك التجارب تؤيد بالبراهين العلمية ، ما وصل إليه أئمة الصوفية ، وتؤكد بالأدلة القاطعة أن التأملات الروحية ، والتجليات القلبية ، أروع أثراً ، وأسرع طريقاً فى فهم حقائق الكون ، وأن اليقين الذى يعمر قلوبهم ، فجّر كل الطاقات الكامنة فى كيانهم ، وفجّر خيالهم الخلاق ، ليجوب الآفاق ، ويستنطق أسرار الكون .

وفى هذا يقول د . حسن :

يتبين مما استعرضناه فى هذا الفصل : أن العلم الحديث يرى أن التفرقة بين الماضى والحاضر والمستقبل تفرقة صورية ، ترجع إلى قصورنا فى الرؤية والشعور ، وترجع أيضاً إلى أننا إنما ننظر إلى الزمكان (الزمان والمكان) من زاوية واحدة .. فما نراه

أمامنا ، ونسميه العالم الخارجي ، قد يبدو كأنه يحتوى على أجزاء مختلفة ، ولكن الحقيقة أن هذه الأجزاء ليست منفصلة .

ويرى المتصوفون فى كافة أنحاء العالم : أنه أثناء الفتح والانطلاق الروحى والوصول ، يتبين للإنسان أن كل شىء يبدو منفصلاً ، هو فى الحقيقة تنوير أو إبراز أو انكشاف ، أو تجليات للشيء الكلى .. فهناك حقيقة واحدة ، وهى كلية ومتحدة وهى واحدة .. إن حالة التنوير هذه كأى حالة يمكن وصفها . إنها فى الحقيقة إدراك عام يصور خطأ حالة من الحالات ، فمثلاً لكى نصف السعادة ، نجد صعوبة شديدة حيث يمكن التكلم عنها ونحوها ، ولكن لا يمكن وصف السعادة ذاتها .. فالسعادة حالة وجودية ، أى أنها تتواجد فى معرض التجربة المباشرة ، وهى إدراكات للشعور والأحاسيس (التى ليس لديها وصفاً خاصاً بها) التى تكون السعادة .. فكلمة «سعادة» تتعلق بأشياء مجردة ، وإدراكات معينة .. أما حالة الإنسان فهى تجربة ، ووصف تجربة الإنسان هو رمز ، والرموز والتجارب لا يتبعان نفس النتائج .

هذا المفهوم هو منطق « ميكانيكا الكم » التى شرحناها سابقاً .. ولذلك فمن العسير فهم وتصور تركيب العالم الذرى بالصورة العادية ، أو بالكلام العادى ، بل يجب معاملة هذه التعبيرات : ذرة .. نوترون . الكترون .. بروتون .. وغيرها على أنها أفكار .. وهذا هو ما وصل إليه علم التصوف ، قبل التطور العلمى بزمان لأنهم يتلقون علمهم من لدن حكيم خبير ، حيث قال وقوله الحق :

﴿ يؤتى الحكمة من يشاء ومن يؤت الحكمة فقد أوتى خيراً كثيراً وما يذكّر إلا أولوا الألباب ﴾ (البقرة : ٢٦٩) .

وبعد أن تعرفنا خلال هذا الفصل على بعض جوانب من « حقائق عن الوجود » ننتقل إلى معرفة كيف استخدم العلماء تلك الحقائق ، التى أظهرها العلم الحديث فى علاج الإنسان .. فالطب البديل يقوم على أحدث الاكتشافات ، التى تبين أن المادة أمواج ، وأن مشاعر الإنسان وفكره أمواج تؤثر على الجسد ، وأن الكون كله يموج بعضه فى بعض ، والإنسان حلقة فى الكون ، وبالتالى يموج بتفاعلات عديدة على مستوى الروح والجسد .

فكيف استغل العلماء تلك الحقائق لعلاج الإنسان ؟

هذا ما سوف نتعرض له فى الفصل القادم ، بعون من الله وفضله إن شاء الله .

الفصل الثانى

الإحساس بالزمان ودوره فى علاج الإنسان

● ما هو الزمن ؟

إن إدراك الوقت يختلف إلى إدراكات متعددة ، تبعاً للأشخاص والظروف .. فوقت الفيزيقى ليس كوقت الشاعر ، وزمن الصوفى ، ليس كزمن الباحث .

ونحن هنا نبحث عن زمن التجربة ، أى أنواع الزمن التى نشعر بها .. فقد تعود الكثيرون منا على أن الوقت يستعبدنا ، فنحن لا نأكل إلا حينما نجوع ، ولا ننام إلا حينما نشعر بالحاجة إلى النوم .. ولكن نأكل فى موعد محدد مسبقاً ، وننام فى موعد معين ، وهكذا .. ولذلك فإن الزمن الذى يقاس هو الزمن الطولى ، فهناك ساعة فى يدنا ، وفى الشارع ، وفى المكتب ، وفى السيارة ، وفى كل مكان .. وهذا يفرض علىّ أن أعيش فى الزمن الطولى .

والواقع أننا إذا لم نهتم بالوقت ، ونعطى اهتماماً له ، فإننا لا يمكننا أن نكون كما نريد أبداً .. وأكثر من اهتم بالوقت اهتماماً بالغاً هم الصوفية والمتدينون ، لأنهم يعلمون علم اليقين : أن أول ما يُسأل عنه المرء بعد موته ، هو عن عمره فيما أفناه وشبابه فيما ضيعه .. ولذلك فهم يعيشون فى حاضر مستمر .

ويرى بعض الفلاسفة : أن الساعة رمز الموت ، وأننا نحمل فى أيدينا ما يذكرنا بالموت ، ونحن نراقب الزمن ونركز عليه ، بما يجعله يسيطر علينا .. فالمراقبة الدائمة للوقت ومتابعته ، تجعلنا نحن الذين فى خدمة الوقت ، لا أن الوقت هو الذى يخدمنا .. ولا ننسى أننا نحن أنفسنا ساعات حية ، تتأثر بمشاعر داخلية ودورات نفسية .

● الإحساسات الشعورية وترتيب الحوادث زمنياً :

فى صميم نظرية النسبية ، نجد الإشارة إلى أنه : ليست الحوادث الخارجية هى

التى تمدنا بالشعور بالأفكار ، عن كيفية ترتيب الحوادث زمنياً . . ولكن الذى يمدنا بذلك هو إحساساتنا الشعورية : فأنا حينما أرى شيئاً ، أراه عن طريق انتقال الضوء من الشىء إلى عينى ، ولذلك فمن المستحيل أن أرى الشىء على حقيقته ، وقت حدوثه ، فى نفس الزمن . . فالشمس أراها الآن فى هذه الثانية ، حينما كانت منذ عشر دقائق مثلاً ، فنحن لا نرى الأشياء كما هى ، ولكن نرى آثارها على حواسنا.

والنظرة الحديثة للتعرف على الحقيقة : هى أننى لا أرى الحوادث الخارجية فى وقت معين ، على أنها هناك فى ذات الوقت . . فالشمس التى أراها ما هى إلا انعكاسات داخل عينى ، وتعطينى الشعور ببعدها ، فالصورة الحقيقية الحديثة للحوادث هى أنها أشبه بسجادة تجمع إحساساتى ومشاعرى والزمن والمكان والضوء وكل هذه تمثل الخيوط المكونة للسجادة ، التى هى الحادثة .

● تباين إحساس الإنسان بالزمان :

إن إحساس الإنسان بالوقت يختلف تبعاً لسنه : فالطفل فى سنته الأولى ليس لديه أى إحساس بالزمن ، ويعيش فى حاضر مستمر . . وبعد سنتين يبدأ الإحساس باليوم، وبعد سنتين ونصف ، يبدأ إحساسه بمعنى باكر ، ثم أمس ، ثم الصباح والمساء وبعد أربع أو خمس سنوات ، يبدأ بمعرفة اليوم . . وفى سن ستة عشر عاماً، يكون قد استكمل الشعور الكامل بالزمان .

- وبالنسبة لمن يتعاطى المخدرات : يتأثر شعوره بالزمن والمغالاة فيه . . فقد يثبت أن الذى يتعاطى الماريجوانا ، يزداد شعوره فى تقييم الوقت ، ويزيد حجم المعلومات التى يشعر بها فى وقت ما . . ولذلك فإن ساعة زمنية عنده ، يشعر كأنها ثلاث ساعات .

- وبالنسبة لمن يمارس تمارين التأمل : فإن ساعة تأمل عميق عنده، تمر كأنها خمس دقائق . . وكذلك حينما نكون مستغرقين فى بحث ما بعمق ، فإننا نندهش حينما نجد أن الوقت قد مرّ بسرعة ، ونشعر بأن إحساسنا بالوقت اتسع ، وأننا غرقنا فى الزمن . . أما إذا كنا نعمل فى شىء نكرهه ، فإن إحساسنا بالوقت يضيق ، والزمن يبطئ ، ونجد أن خمس دقائق تمر كأنها ساعة . . وبالرغم من أن إحساسنا بالزمن يضيق ، فإن إحساسنا بسير الزمن يتسع .

- والعلاقة بين تقدير الوقت الذى مر علينا ، وبين كمية المعلومات التى حصلنا عليها فى وقت ما كالآتى :

كمية المعلومات		تقدير الزمن الذى مر
زيادة	←	يزيد
أقل	←	يقل

- والعلاقة بين تقدير الوقت الذى قضيناه ، وبين شعورنا بإحساس سريان الزمان هى كالآتى :

شعورنا بإحساس سريان الزمن	تقدير الزمن الذى قضيناه
١ - ضيق	متسع - أطول
٢ - متسع - أطول	أقل - أقصر - متقلص
٣ - عدم راحة - متضايق	أطول - متسع
٤ - لا نحس بسريان الزمن	متقلص - أقصر - كامل

● كيف يمكن تعديل الإحساس بالزمن ؟

من المعلوم أن علم استرجاع المؤثرات Biofeed back الذى يعتمد كثيراً على التخيل ، فى الوصول إلى تغييرات فسيولوچية موجهة ، له تأثير واضح على تعديل الإحساس بالزمن .. والتأمل والاسترخاء لهما تأثيرات مماثلة ، وكلها تعمل على اتخاذ إجراءات فنية ، توسع إحساس الشعور بالزمن ، للقضاء على الألم .

إن الرسالة التى ترسلها الساعة إلى الإنسان هى : أن الزمن يمر ، وأن الحياة تستهلك وتنتهى ، فعليك العمل بسرعة .. ولذلك فإن الشعور بالاستعجال ، يعمل على إسراع بعض الوظائف الرتمية ، مثل ضربات القلب ، فتجعلها تدق بنغمة أسرع وكذلك التنفس ، وقد يعقب ذلك زيادة ضغط الدم - أى ارتفاعه - وكذلك بعض الإفرازات الهرمونية .. كل هذا كتجاوب ونتيجة للقلق ، أو لبعض مشاعر أخرى يحتويها القلق ، كعدم الرضا أو الغضب ، أو الحقد أو الغل أو الحسد ، أو غيرها .

أى أن شعورنا بسرعة الوقت وإعدام الزمن - أى إنهاؤه - تؤدى بساعات جسمنا الحيوية إلى الإسراع ، مما يؤدى إلى أمراض التسرع : كأمراض القلب ، وضغط الدم ، أو إضعاف قوة المناعة ، مما يؤدى إلى فتح الباب ، لاستقبال أمراض مختلفة كثيرة .

وقد أثبتت بعض التجارب بمعرفة « Cooper & Aygen » أن المرضى لو تعلموا : كيف يجلسون جلسات خاصة للتأمل ، لتعديل الإحساس بالزمن ، فإن ضغط الدم والكولسترول ينخفضان بنسبة ٢٠٪ . .

ونحن نرى : أنه كلما تعود الإنسان على التأمل والصلاة والذكر ، وهى كلها صور للتعرف على حقيقة الوجود والعبادة الحقة . . فإنه يمكن لذلك الإنسان أن يفهم معنى الحاضر الذى لا يغيب ، والحاضر الدائم ، وبذلك يصبح الزمن بالنسبة للإنسان شيئاً مفهوماً ، وليس ظاهرة مقلقة ، أو تحمل فى ثناياها ما يدعو إلى القلق ويترتب على ذلك أن تظهر الحوادث (كالمرض مثلاً) أقل إزعاجاً ، كما أن الحوادث التى تحمل الألم أو القلق أو الإزعاج أو الأخبار التراجيدية ، والتى تعودنا أن ننزعج منها بما يؤثر على أفكارنا ، تصبح تلك الحوادث أقل ألماً ، ونكون نحن أكثر استعداداً لامتصاصها ، وتمر علينا بتأثير أقل بكثير مما اعتدنا عليه . . كما أن الإحساس بالوقت ، الذى ينطوى على الخوف من المستقبل أو الموت ، يبدأ فى الاختفاء .

ويجب أن نعلم ، أنه من الناحية الطبية : فإن الخوف والقلق والإثارة ، والخوف من الموت ، كل هذه الحالات تؤدى إلى زيادة ضغط الدم ، وزيادة ضربات القلب وزيادة إفراز الادرينالين ، الذى يؤدى عادة إلى زيادة ضغط الدم ، وزيادة ضربات القلب بصورة أكبر ، مما يؤدى إلى عدم التوازن الكهربائى بين المخ والقلب . . ولمقابلة ذلك كله : يحتاج الأمر إلى زيادة عمل القلب ، مما يستلزم إسعاف المرضى بالأوكسچين .

وقد ثبت من التجارب العديدة التى سجلت : أن تحسناً كبيراً بنسبة ٦٠٪ قد حدث فى أمراض الضغط والكولسترول والقلب ، حينما تدخل إلى جانب العلاج بالتأمل والتخيل الخلاق والاسترخاء ، تدخل علاوة على ذلك العامل الإنسانى ، من ناحية تحسين أحوال المريض ، وراحته فى عمله وفى بيئته ، والهدوء الروحى

والسعادة فى منزله . إن الخلايا التى تعمل فى جسم الإنسان للمحافظة على قوته المناعية تسمى « الكرية اللنفاوية » Lymphacyte ، وهى من نوعين « B ، T » فالنوع « B » : تختص بالإنتاج الذى يحدث ، فمثلاً حينما يغزو الجسم بكتيريا أو فيروس ، فهذه الـ « B » تقوم بإنتاج الجسم المضاد Antibody اللازم للمقاومة . . أما النوع « T » . . « T Cells » فوظيفتها: تقديم حماية للنسيج « Tissue » وهذا النوع من الحصانة المطلوب ، يعمل على تأخير وتأجيل نمو الخلايا السرطانية .

ومما يؤثر على عمل هذه الخلايا « B ، T » ويقلل من كفاءتها الحصانية هو العوامل النفسية من قلق وانزعاج وخوف . . ومن هنا تبدو أهمية المشاعر الإنسانية من الحب والعناية والتفاؤل والدعاء ، ويبدو معها عظمة قول الحق سبحانه وتعالى :

﴿الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ألا بذكر الله تطمئن القلوب﴾ (الرعد:٢٨).

● تجربة لعلاج الإنسان عن طريق تغيير إحساسه بالزمان :

يقول أحد الأطباء العلماء الأمريكيين ما يلى :

لقد شدنى أحد العلماء الفيزيقيين بشأن تجربة شرحها لى ، تستهدف استخدام علم استرجاع المؤثرات « Biofeed Back » لتخفيض النشاط الكهربائى للجسم فى العضلات إلى أقل مستوى ، كالذى يحدث أثناء النوم ، وذلك للعمل على زيادة سير الدم إلى الأطراف . وهو يشرح تجربته فيقول : إنى أبدأ بأن أسترخى جميع عضلاتى ، كأنى فى حالة تأمل ، وبعد ذلك أفكر فى الزمان الذى أتخيله كنهر، وأنا أرى النهر من مكان عال ، كأنى فى طيارة ، والنهر يسير وينحنى ، وأنا أراه ينساب وعلى سطحه تطفو كرة على شكل برتقالة كبيرة (T) ، وهذه الـ T هى الزمن « Time» تسير فى اتجاه واحد ، كما نتصور الزمان يتجه فى اتجاه واحد ، بين ماض إلى حاضر وإلى مستقبل . . وأنا أراقب نهر الزمان يسير بهدوء ، وليس فى عقلى أى أفكار عن أى شىء ، إلا مجرد رؤية T يسير .

ثم فجأة يحدث شىء : النهر يبدأ ينحنى ، لدرجة أنه يسير فى شكل دائرى ويعمل دائرة كاملة ، ويبدو كأنه نهر دائرى حاملاً T . . ثم يبدأ نهر الزمان فى التغير، ويبدأ فى فيضان داخلى ، ويستمر هذا الفيضان فى السير نحو الداخل ، حتى تتحول الدائرة النهرية إلى بحيرة ، ثم يتحول لون المياه إلى أزرق غامق ، بينما

يتوقف سير مياه النهر إلى البحيرة ، ثم يصبح سطح البحيرة هادئاً وساكناً ومشعاً كالمرآة ، وفى وسط البحيرة الزرقاء الغامقة نرى T طافية بدون أى حركة . . هذه الـT هى الزمن نفسه توقف عن السير ، وحينئذ لا ماضى ولا حاضر ولا مستقبل . . فالزمن لا حدود له بعد ما توقف .

هذه البحيرة اللازمنية : تملؤك بإحساس السكينة طالما ترغب فى ذلك . . ونتيجة هذه العملية يقل الصداع النصفى ويختفى ، ويتعلم المريض بعد ذلك : كيف يبطئ الزمن أو يوقفه ، ويتمتع بهدوء البحيرة فى أى وقت يشاء ، ولأى مدة .

ويعقب عالم الفيزيقا على تجربته بقوله : وأثناء تجربتى لاحظت تقدماً كبيراً فى صحة المرضى ، نتيجة فهمهم وإدراكهم موضوع الزمن ، وأنه ليس امتداداً طولياً Linear بل دائرياً ، حيث يختلط فيه الماضى والحاضر والمستقبل ، فى سكون وهدوء . . كما أننى لاحظت : أن مجرد إدراك الإنسان للزمن على أنه طولى ، فى اتجاه واحد يؤدى إلى اختلال الإنسان . . وأن معظم الأمراض قد يكون سببها (كلياً أو جزئياً) هو نتيجة سوء إدراك الزمن ، فقد لاحظنا من المثال السابق : كيف أن المريض خلق لنفسه صحة جسدية ، عن طريق خلق إدراك لتوقف الزمن ، وفهم جديد للزمان. . وهو ما يترجمه الإيمان بالرضا، بما تجرى به الأقدار على مر الزمان.

● العلم الحديث ووحدة الكون :

قبل تفصيل وسائل العلاج الطبيعى ، يجب أن نفهم أولاً أهمية إدراك الوحدة التى تسود الكون ، سواء فى الذرة أو الجزىء أو الخلية الوراثية ، أو علاقة الإنسان بالإنسان ، أو الإنسان بالكون .

فقبل تطور الفيزياء عن طريق نظريات أينشتين فى النسبية ، كانت الدراسة لكل شىء تتم منفصلة عن الآخر ، فمثلاً نيوتن كان ينظر للكون كشىء ذى أبعاد ثلاثة ، أما الزمان فى نظره فهو يسير طولياً : من الماضى إلى الحاضر إلى المستقبل .

وبالنسبة لديكارت : كان يتعامل مع كل شىء كأنه آلة ، فالشخص السليم بالنسبة له ، كالساعة التى تعمل بكفاءة ميكانيكياً ، والشخص المريض كالساعة التى تفقد أحد أجزائها ووظيفتها . . وبذلك كان الإنسان يُنظر إليه كأجزاء ، وليس كوحدة واحدة .

ولكن في فيزيقيا القرن العشرين : تغيرت النظرة العلمية ، فالكون لم يعد يُنظر إليه كآلة من أجزاء معينة ، ولكن كوحدة متكاملة ومنسجمة ككل .

ونذكر هنا نماذج على تفاعل الكون فى وحدة رائعة :

أثبت العلماء أن معظم خلايا الجسم تتغير فى خلال مدد مختلفة .. فإذا نظرنا إلى الخلايا الوراثية « الچينات » Genes : فإنها تتكون من (D N A) ، وهى المادة الأساسية فى الچينات ، وكل واحدة من D N A تعيش لعدة شهور فقط ثم تختفى .. وهذه الچينات تجدد نفسها كل فترة قصيرة ، بمعنى : أنه فى خلال عدة شهور ، يكون الإنسان قد جدد كل الچينات التى فى جسمه ، ولكن يلاحظ أن النمط الخاص بالچينات Pattern لا يتغير ، أما المادة المكونة لتلك الچينات (كالكربون والهيدروچين والأوكسچين وذرات أخرى) فهذه تتغير مع العالم الخارجى بصفة مستمرة .. وبالرغم من هذا التغير الهائل ، فإن الإنسان يحتفظ بشخصيته «الأنا » كما هى .

وليس فقط الچينات هى التى تتغير ، بل إن معظم ذرات الجسم كذلك تتغير .. ويقدر أحد العلماء « Aebersold » أن ٩٨٪ من الذرات التى يتكون منها الجسم تتجدد كل سنة ، وعدد هذه الذرات يبلغ حوالى (١٠)^{٢٨} ذرة .. وتختلف أعضاء الجسم فى المدة التى يتجدد فيها كل منها ، فمثلاً : المعدة فى أسبوع ، والجلد فى شهر ، والكبد فى ستة أسابيع .. وفى خلال خمس سنوات ، يكون قد تغير كياننا من الذرات ، وما كان فىَّ ، قد يكون انتقل إلى إنسان آخر ، أو مادة أخرى ، وقد يعود إلىَّ ، وما يبنى فىَّ ، قد يكون من كيانات إنسانية أخرى أو غيرها .. وهكذا يستمر ذلك الرقص الحيوى على الأرض ، وفى الكون كله ، وكل شىء يتم بالتبادل مع الأرض التى نعيش عليها ، حتى إن الفوسفور الموجود فى عظامنا ، قد يكون منذ السنوات الأولى من تطور الأرض ، وكذلك ما فى الأرض قد يكون أتاها من كواكب أخرى .. **وهكذا تظهر وحدة الوجود كله .**

● تواصل الإنسانية ضرورة حياتية :

بعد ما تعرفنا على تفاعل الكون، واتصاله فى وحدة رائعة ، حيث الذرات تتصل فيما بينها ، ولا تستطيع العزلة عن بعضها ، فالذرات والجزيئات والـ D N A

وغيرها تتعاون داخل الجسم ، وتتبادل الأدوار خارج الجسم .. لذلك نجد من الضرورى أن يتم الاتصال بين الأشخاص ، لتحقيق تكامل الحياة ، فالإنسان يجب أن يتفاعل مع غيره فى الخير والإنتاج ، لأن انحصاره داخل دائرة نفسه ، يؤدى به إلى المرض أو الموت .. فكما تتجدد أجسامنا بالتفاعل مع الأرض ، كذلك بالنسبة لأشخاصنا ، بتفاعلها مع الناس فى الخارج ، والبيئات المختلفة ، نحقق الصحة الجسدية والنفسية والاجتماعية .

فوحدة الوجود تحتم على الإنسانية ذلك التواصل .. ونذكر هنا مثالاً على ذلك :

كما نتبادل من بعضنا الذرات التى تخرج منا ، ونحصل عليها من الخارج ، فإننا نتبادل أيضاً الأنفاس ، فإن الواحد منا مثلاً يخرج نفساً واحداً ، وهذا النفس يحتوى على. ١٠ آلاف تريليون ذرة $(١٠)^{٢٢}$ تلف حول العالم .. ومعنى ذلك : أنك فى كل مرة تأخذ شهيقاً ، فإنك تحصل على ذرة واحدة، من كل من الأنفاس التى تجول العالم فى هذه اللحظة .. وكذلك فى كل مرة تخرج نفساً - أى زفيراً - فإنك ترسل ذرة واحدة ، إلى كل من هذه الأنفاس ، التى يحتويها الكون .. وكذلك كل شخص حى يقوم بنفس التبادل ، وهذا التبادل يتم ويتكرر ٢٠٫٠٠٠ مرة فى اليوم بمعرفة ٥ بليون شخص على وجه الأرض .. ومؤدى ذلك : أن كل نفس تستنشقه يحتوى على $(١٠)^{١٥}$ ذرة آتية من باقى سكان العالم ، أتت فى خلال الأسابيع الماضية على تنفسك ، وعلى أكثر من مليون ذرة ، استنشقت من كل شخص على الأرض .. فكأننا جميعاً شركاء فى هذه الرقصة الحيوية العالمية ، وبالتالى سواء أراد الإنسان أم لم يرد ، فهو مشترك حياتياً مع الإنسانية ، ولكى يحقق لنفسه الانسجام والاطمئنان ، **فعليه أن يتواصل معها اجتماعياً بالحب والعطاء** .. وتلك الواحدية فى التواصل ، يقررها الحق عَزَّ وجَلَّ فى قوله تعالى : ﴿ **إن هذه أمتكم أمة واحدة وأنا ربكم فاعبدون** ﴾ (الأنبياء : ٩٢) .

● **وحدة المادة والكون** :

إذا نظرنا إلى كل ما فى الكون بإمعان ، وجدنا تلك الترنيمة الرائعة ، التى تجمع الوجود كله فى توافق عجيب ، ووحدة متناسقة متكاملة .. فحتى لو نظرنا إلى جسم الإنسان على أنه آلة ، كما كانت تنظر إليه الفيزيقا القديمة ، فإننا نجدها آلة من

أبدع ما يكون ، لأن كل أجزائها تعمل فى جميع الجهات ، وهى ليست محصورة فى الزمان والمكان ، وهى آلة فى حركة دائبة ، وكل ذرة فيها تتجدد مرتين، كل فترة محدودة (عِقْد .. Decade) .. ونحن نبدو كأننا جزء أساسى من الكون ، ليس فقط من ناحية أصل المواد التى يتكون منها جسمنا ، ولكن أيضاً من ناحية القوانين الفيزيقية التى تحكمنا ، فسبحانه ﴿ الذى أحسن كل شيء خلقه وبدأ خلق الإنسان من طين ﴾ (السجدة : ٧) ، وبالنسبة للمادة والفراغ ، فإن نظرية أينشتين فى النسبية : تقرر أن هذين الظاهرتين (المادة والفراغ) لا يتخليان عن بعضهما ، ولا ينفصلان .. فالمظاهر الشكلية (Geometry) للفضاء الفارغ (Empty space) يحددها الأجسام المادية . وهذا التفاعل بين المادة والفضاء المحيط بها يجعلنا نحكم بأنه يجب أن نتخيلهما كأجزاء لكلٍّ واحد . وكذلك بالنسبة للالكترون أو النجوم أو المجرات : فإن علم الطبيعة الحديث ينظر إلى أن هناك وحدة بين المادة وما يحيط بها .. وكذلك الإنسان الذى هو وسط فى حجمه بين الالكترون والمجرات ، لا يمكن أن ننظر إليه ، كأنه مجرد عن المحيط به .

فوحدتنا مع الكون الذى نعيش فيه : تتمثل فى ذلك التفاعل الحيوى ، والذى يعنى التبادل المستمر بين الإنسان والطبيعة ، من المواد الكيماوية التى تخرج من كل منهما إلى الآخر .. وكل التجارب العلمية قضت على فكرة وجود مادة منعزلة عن الكون ، بل إن كل جزء متصل بالآخر ، ويؤثر فيه ، ويتأثر به .

ويلخص العلماء ذلك بقولهم :

إن الأجزاء تبدو وكأنها على اتصال ببعضها ، وعلاقتها الديناميكية تعتمد على النهج العام للكون ، والتركيبة التى تربطهما .. فالطبيعة جزء منا ، ونحن جزء منها. فوحدة الإنسان مع الطبيعة والكون تجاوز ما وصفه المتصوفون والشعراء ، لأنه أصبح حقيقة مؤكدة بالبراهين العلمية ، فالمادة ليست جامدة ، ولكنها حية ونشطة . وصدق الله الواحد الأحد، عندما بيَّن لنا وحدة الكون فى توجهه إلى خالقه، والحياة التى تشمل الكائنات، ولكن لا نفقه نحن أسرار تلك الحياة، وذلك فى قوله تعالى: ﴿وإن من شيء إلا يسبح بحمده ولكن لا تفقهون تسبيحهم ﴾ (الإسراء : ٤٤) .

● دلائل علمية على وحدة الكون :

إذا قارنا ما وصلت إليه نظرية النسبية والكم ، والأبحاث التالية لهما ، نجد أنها وصلت إلى حقيقة هامة وهى : أن الكون وحدة واحدة ، حتى إن الذرات التى كانت مع بعضها ، تظل متصلة ببعضها بصورة ما ، حتى ولو انفصلت عن بعضها . . فمثلاً : إذا كان هناك ذرتان متصلتان ببعضهما بصورة ما ، فإنه بعد انفصالهما عن بعض نجد أنه : حتى لو كانت واحدة فى أول الدنيا ، والثانية فى آخر الدنيا ، فإن كل واحدة منهما تتغير تبعاً لتغير الأخرى . . مما جعل بعض النظريات تقول : إنه حتى بعد انفصال الذرات التى كانت مع بعضها ، فإنها ما زالت متصلة ببعضها بوسيلة غير مفهومة . . حتى العلماء فى فرنسا أعلنوا فى عام ١٩٧٩ أنه بالنسبة لنظرية الكم « Quantum » ، فإن التصور بأن العالم الخارجى ثابت أمامنا، ليس تصوراً حقيقياً ، لأن الوضع على الحقيقة غير ذلك ، والاكتشافات العلمية تدل على أن العالم وحدة واحدة ، وأن هذه الوحدة لا تقبل بالانفصال المساحى بين الوحدات المختلفة . فنحن نعيش فى عالم يحتوى الجزء فيه على الكل :

● فالأشجار والنباتات والحيوان والإنسان ، ما هى إلا مرايا فى مواجهة بعضها البعض ، تعكس صوراً لا نهائية ، لموجودات متشابهة فى التكوين ، تبعاً لأصلها ولكن لكلٍ حياة خاصة بها .

● ونموذج الإنسان فى الجينات ، المكونة من إفراز الرجل والمرأة ، تحتوى على معلومات مركزة فى الجزء ، ولكنها تحتوى على المعلومات الخاصة بالكل . . وجسم الإنسان مهيأ ، ولديه القدرة على مقاومة ما يغزوه من ميكروبات وبكتيريا ، وهو معد لمقاومتها ، مع العلم أن متوسط عمر البكتيريا الهاجمة على جسم الإنسان ، لا يزيد عن أربع دقائق ، إذا قاومها الإنسان فى الحال ، وتاريخ تطور الإنسان فى جسمه يخلق فيه كفاءة عالية الدرجة ، نتيجة الهجوم المستمر عليه .

● وقد لوحظ أن مجرد علم المريض بطبيعة مرضه ، وما هو نوع الغذاء الذى يفيده يجعل حالته النفسية تلعب دورها فى إفرازات جسم الإنسان ، مما يساعد على تحسن صحته .

● ويقول علماء نظرية الكم (Quantum) : إن العلم تقدم كثيراً ، عما تنبأ به

«مندل» عن الوراثة ، حيث أثبت العلماء أن كل جزء من العالم يحتوى على المعلومات الموجودة فى الكون كله .

● ويقول بوهم «David Bohm» زميل «أينشتين» : إن المعلومات الخاصة بالكون كله موجودة ومحتواه داخل كل جزء فيه .. وذلك أشبه بالصورة الهولوجرامية .

والهولوجرام هو : صورة أنشأت خصيصاً ، بحيث أنها إذا أنيرت بأشعة الليزر تبدو معلقة فى الفضاء بأبعاد ثلاثة .. والعجيب فى الهولوجرام : أن أى جزء منه إذا أضىء بنور معين ، فإن أى جزء منه يعطى صورة عن الكل .. فالمعلومات الخاصة بالكل مثبتة فى كل جزء .

ولذلك يرى بوهم «Bohm» أن نظرية الطبيعة تدل على أن العالم ليس مكوناً من أجزاء ، بل يُرى ككل غير منقسم .. ولذلك فإن الفكرة القديمة فى علم الطبيعة، التى تفسر الكون أنه مكون من أجزاء ، أو كلبنات من الطوب ، لم يعد لها وجود .. أما ما نتصوره من أن الأشياء تبدو منقسمة، ومنفصلة عن بعضها، فهذا خداع بصرى .

وهنا تظهر عظمة القرآن عندما أنبأنا عما وصل إليه العلماء فى العصر الحديث، عن قصور النظر هنا ، قبل أن يصلوا إليه بآماد طويلة ، فى قوله عَزَّ وجَلَّ : ﴿ الذى خلق سبع سماوات طباقاً ما ترى فى خلق الرحمن من تفاوت فارجع البصر هل ترى من فطور * ثم ارجع البصر كرتين ينقلب إليك البصر خاسئاً وهو حسير ﴾ .

(الملك : ٣ ، ٤)

● **الوحدة فى الوجود هى الحقيقة :**

يشرح «بوهم Bohm» ذلك ، ويضرب مثلاً : فى الأمواج الكهرومغناطيسية ، والأمواج الصوتية ، والإشعاعات الالكترونية ، نجد تصرفات وسلوك وحركات هذه الأشكال ، تؤكد الوحدة غير المنفصلة لهذه الأشكال .. ويقول بوهم : إن البعض كان يعتقد أن الطبيعة الكمية (Quantun physics) تنطبق فقط على الأجزاء الصغيرة ، كالالكترون والبروتون وغيرها ، وأن نظرية النسبية تختص بالأشياء

الضخمة مثل النجوم والمجرات وغيرها .. ولكن يؤكد « بوهم » أن العالم ، أى الكون بما فيه كل أجزائه ، من إنسان ومعامل وآلات ، يجب أن يُعامل كوحدة واحدة ، وأن أى تحليل يقسمه إلى أجزاء ، يعتبر لا أساس له ..

وهذا المفهوم ينطبق أيضاً على الإنسان .. ويضرب « بريمرام Primram » مثلاً لذلك وهو : مخ الإنسان ، الذى كان من المتصور أنه مكون من أجزاء ، وكل جزء يخص ناحية معينة فى جسم الإنسان : بعضها خاصة بالكلام أو النظر أو النوم أو الشهية وهكذا .. ولكن العالم المشهور « لاشلى Lashley » كذّب ذلك وأثبت أنه غير صحيح ، وبالنسبة للذاكرة ، فقد عمل تجارب على الحيوانات وأثبتت هذه التجارب : أنه إذا أجرينا عملية جراحية لإزالة « القشرة الخارجية للمخ Cerelral Cortex » وتركنا فقط جزءاً بسيطاً لم نلمسه ، فإنه ثبت أن الذاكرة الخاصة بعمل وظائف معينة تبقى ، وهذا أدى إلى التفكير بالنسبة للإنسان ، عن كيفية تخزين المعلومات فى المخ ، وكأنها موزعة على « القشرة الخارجية Cortex».

ورداً على السؤال عن كيفية ذلك ، يقول بريمرام : إن المخ يحتوى على الذاكرة فى كل جزء ، وهذا أشبه بالهولوجرام ، فرغم وجود الذاكرة ككل ، إلا أن نموذج الذاكرة موجود على كل جزء من « القشرة الخارجية للمخ Cerelral Cortex ».

وإذا كان الأمر كذلك .. فإنه كما أثبت العلم أن الالكترون قد نراه (كموجة أو كشىء) مثلما وصل العلماء إلى ذلك بالنسبة للضوء (فهو إما أمواج أو جزيئات) لذلك فإنهم يقولون : إن الالكترون ليس شيئاً ، وكذلك الأجسام ليست أشياء (نظريةNiels Bohr) . وعلى ذلك فكما أن الالكترون ليس موجة ولا جزىء فالأجسام كذلك : فهى ليست صحة أو مرض ، وإنما هى ذات هذه الأعراض .

وكذلك كما أن الأشياء فى الفضاء غير منفصلة ، فكذلك أجسامنا .. وكما أن الزمان والمكان غير منفصلين ، وأن الزمان بعد رابع (يضاف إلى الطول والعرض والارتفاع) .. فأجسامنا كذلك ، فهى واحدة مع الصحة والمرض ، أى أن الأجسام والصحة والمرض تأتى مع بعضها ، فكما أن الجو ليس أزرق ولا أحمر ولا أى لون وإنما ذاته هى الزرقة والاحمرار ، وهو كل لا ينتهى ولا ينكسر ، كذلك الجسم والصحة والمرض .

وما من شك أن هذا الكون ، وهذه النجوم والمجرات ، والجبال والمياه والمحيطات، وكل ما نعلم وما لا نعلم ، إنما خلقت لأجل الإنسان ، مصداقاً لقول الحق جلَّ شأنه : ﴿ هو الذى خلق لكم ما فى الأرض جميعاً ثم استوى إلى السماء ﴾ (البقرة : ٢٩) . وبعض هذه المخلوقات ، سواء كانت أحجاراً أو مجرات أو كواكب أو غيرها ، إنما أخذت بلايين أو ملايين أو مئات ألوف السنين ، لكى تصل إلى الشكل والوضع والتركيب ودرجة الحرارة ، التى تجعلها صالحة لسكنى الإنسان على مدى الحياة . فما أعظم هذا الإنسان ، وما أعظم وأقدس الخالق ، الذى أبدع كل هذا لخليفته . . أفلا يجب إذن على هذا الخليفة أن يعلم كل هذه الحقائق ؟! لأن مجرد التمعن فيها ، والتفكير فى تفاصيلها وكتابتها ، تشعر الإنسان بمسئوليته فى هذا الوجود ، وبرسالته السامية لتحقيق الهدف الذى خلق من أجله ، ألا وهو عبادة الحق ومعرفته ، والسير على الطريق والدرب ، واتباع الصراط الذى رسمه وأوضحه الرسول ﷺ منهاجاً وأسوة وقدوة ، وحفلت به أحاديثه الشريفة ، التى ندعو الله أن ينفعنا بأنوارها .

فلا بد أن يستيقظ الإنسان من غفلته ليعرف مكانته . . فإذا كان العلماء يقولون : إن الجبال ليست مكونة من صخور ، بل هى الصخور ، والأنهار ليست مكونة من المياه ، بل هى المياه . . فكذلك الإنسان : ليس مكوناً من المواد الموجودة فى الكون، بل هو الكون .

وهذا هو سر المشكلة التى يواجهها الإنسان : فإنه يرى الحوادث والدنيا أمامه ويقرر أنه رائى ، وأمامه المرئى ، وأن الأشياء التى يراها هى خارجه ، مع أنه لا يرى إلا ما هو موسوم في مخه عن طريق عينيه . . فهناك انفصال أو انفصام في شخصيته فرّق بين الرائى والمرئى ، واعتقد أن العلم يحصل عليه من الخارج . . فإذا نظرنا إلى ما خرجت به علينا العلوم الطبيعية ، طبقاً لنظرية الكم « Quantum » لعلمنا كيفية اختلاف النظرة للأشياء .

إذ بالنسبة لنظرية الكم الميكانيكية : فإن الجزىء ليس شيئاً محدداً (كرة معينة بشكل مادى) وإنما هو أشياء entities فيها الكترونات ، تصدر قوة فى اتجاه ما ، أشبه بالمغناطيس . . فكأننا حقول قوة ، أى مجالات قوة ، تسبب تجاذب أو تنافر ، كلما اقترب جزىء بآخر . . ولا شك أن هذه القوة تزيد بأنوار الإيمان ، التى تحمل فى

طياتها طاقات رهيبة ، فإذا اغترف المؤمنون من تلك الأنوار ، ما وسعهم الجهد فإنهم سيتحولون إلى قوة عظمى ، تستمد قوتها من قوة الحق ، وليس كتلك القوى العظمى ، التى تستمد قوتها من أسلحة الدمار .

نموذج زمكانى للصحة :

نهدف هنا إلى إيجاد نموذج جديد للصحة ، يتفق مع أحدث النظريات العلمية التى ترى أن الزمان والمكان لا ينفصلان ، وأنهما شىء واحد .

ويجب علينا أن ندرك أولاً : أن الجسم ليس مجرد مادة فى المكان ، فالمادة والمكان ليسا مطلقان ، فالمادة ليست منفصلة عن المكان ، ولا المكان منفصل عن المادة .

والفيزيقا الحديثة تقول : إن الذرات ليست وحيدة فى وجودها ، بل هى فى حالة ديناميكية ، مع باقى الذرات الأخرى ، وأن تلك الذرات متصلة ببعضها على مستوى الكون .. ومن المسلم به علمياً : أنه ليس فقط أن كل ذرة تتأثر بالذرات الأخرى على مستوى الكون ، بل إن كل ذرة بسلوكها الخاص ، تخلق تغيرات فى سلوك الذرات الأخرى ، مهما كانت بعيدة .

ويقول « Cdington » فى ذلك : « حينما يتذبذب الالكترون ، فإن الكون كله يهتز » ، وعلى ذلك: فالأجزاء المكونة للجسم ، تبدو كأنها نموذج أو أسلوب ، أكثر من أنها أجزاء أو قطاعات.. وإن السيل المستمر للكيماويات التى تدخل الجسم، تؤثر فى تجديده ، مما يؤدى إلى أن معظم ذرات جسم الإنسان ، الموجودة فى وقت ما تكون قد تركته تماماً فى خلال بضع سنوات .

وإذا كنا نتصور أن الجلد المحيط بأجسامنا هو حدود كل منا ، فإن ذلك خطأ وخيال ، لأنه يتجدد كل بضعة أيام .

والصحة ليست حالة خاصة لكل فرد ، فهى كالمرض يمكن أن تنتشر ، فكل ما يفعله أى شخص لتحسين صحته ، يؤثر إيجاباً على تحسين صحة الغير .. ومن هنا نجد أن المرض لا يجب أن ينظر إليه كله على أنه سلبى .. وأن الصحة لا ينظر إليها على أنها إيجابية دائماً ، وذلك لأنها ليست حالات خاصة بالفرد ، بل إن لها صلة بالكون كله .. كما أن طول مدة عمر الإنسان ، ليست بالضرورة شىء وهدف

مرغوب فيه ، بحيث يكون طول العمر دائماً حسناً ، وقصر العمر دائماً سيئاً . . فالمسألة ليست قبول أعمى لوضع معين ، ويؤكد ذلك : أن الموت ليس نهاية للإنسان لأن حياته متصلة ، وهناك حساب وسؤال وجنة ونار ، وهى الحياة الخالدة .

ولهذا : يجب أن نفكر فى نموذج جديد للصحة . . المهم أن نعرف كيف نتخيل وحينما يتم ذلك نكون قد تعدينا حاسة الوقت ، لأنه بالرغم من حدوث تحركات فى خيالنا ، إلا أن حاسة الزمن تقف ، ولا نشعر بها . . وهذا يؤكد ما قاله ديفز Davies الفيزيقى البريطانى عالم الرياضة بأن انسياب الزمن ليس صفة للعالم ذاته ولكنه خدعة سيكولوچية Illusion أى يتوقف على أحاسيس المرء وأعصابه .

ويقول ديفز : إن هناك زمنين : زمن متماثل Time symmetry ، وزمن غير متماثل Time asymmetry ، حيث لا تسير الأحداث على وتيرة واحدة .

فالأول : المتماثل : هو الذى إذا نُظر إليه أمام أو وراء ، فإن الإنسان لا يجد تغييراً ، ولا يعرف أيهما من الآخر ، ويضرب له مثلاً : حركة البندول . . لأنه بالرغم من أن هناك تغييراً طفيفاً فى توافق حركة البندول ، من ناحية حركته ، إلا أنها لا تظهر للعين المجردة ، لأننا إذا كان لدينا « فيلم » عن حركة البندول ، وأدرناه بالعكس ، فإن الصورة واحدة . . وهذا لا يشبه ما يحدث فى الكون ، فإننا نعرف دائماً : ما إذا كانت الحركة اتجاه أمامى أم خلفى ، فالنبات والحيوان والإنسان ينمو ولا يرجع إلى الوراء ، ولا يمكن أن نرى الصورة العكسية ، بأن نرى النبات بدلاً من اتجاهه للنمو يتجه بالعكس ، إلى أن يصل إلى البذرة ، أو أن الإنسان بدلاً من أن نراه يكبر ، نجده يصغر ، ويعود إلى الطفولة . . فالأمور فى الطبيعة تسير غير متماثلة Asymmetric وهذا هو الزمن الثانى . . فلو فرض أننا صورنا فيلماً عن شخص ينمو ويكبر فى سنه، ثم قطعنا الفيلم إلى أجزاء، وعرضناها عكسياً، فسيظل لدينا صورة زمنية غير متماثلة Asymmetric لأنها أيضاً فى اتجاه واحد ، فهى تشبه الزمن السيال Flowing . . فالإحساس بالزمن السيال يحدث ، حينما نشاهد حركات الأشياء فى الطبيعة ، أى كصورة الإنسان وهو يكبر ، ولذلك فإن الإحساس بذلك الزمن يتأثر بالعقل ، الذى يرى الزمن يسير فى اتجاه واحد ، مثل سريان اتجاه النهر، وبالتالى يدخل فى ذلك الإحساس الأعصاب أيضاً .

وهنا علينا أن ندرك لماذا يمرض الإنسان ؟

فبعض الأمراض ما هى إلا نتيجة عدم انتظام إدراك الزمن . . فالقلق أو التوتر أو العصبية ، تؤدى إلى أمراض فى القلب أو الضغط العالى . . وهذا ما جعل العلماء يصفون الإحساس بالزمن « بالأعصاب » ، ومن لا يستطيع التحكم فى أعصابه، فإنه يلجأ إلى المهدئات أو المخدرات ، مما يقف بالإنسان على شفا هاوية خطيرة .

فما هو الحل الأمثل ؟ هذا ما سنعرضه فى النقطة القادمة .

● **العلاج الأمثل هو تصحيح فهم الزمن :**

كما شرحنا ، فإن انسياب الزمن ليس صفة للزمن ذاته ، ولكنه يتوقف على مدى إحساس الإنسان بذلك الانسياب للزمان . . بدليل أنه فى فترة النوم تحدث أحلام وتحركات ، ولكن حاسة الزمن تقف بالنسبة للإنسان ، كما أنه فى عملية الخيال فإننا نخرج من شعور الزمن السيال ، ونرى حوادث كثيرة فى الصور العقلية ولكنها غير مرتبطة بزمن يمر علينا . . والشعور بالزمن هذا ، أى الإحساس الزمنى Sense of time يذكرنا بقول الفيزيقيين حديثاً : إن الحوادث فى الطبيعة لا تحدث، وإنما هى موجودة .

والعلاج السليم للإنسان : يتمثل فى تغيير نظرته للزمان ، كما شرحنا قبل ذلك وهذا التغيير لن يتم إلا بتغيير النفس ، عن طريق مدها بجرعات إيمانية متزايدة ، بحيث لا يقلق الإنسان من شيء وقع ، ولا خيار له فى تغييره ، لأنه وقتها يستسلم لقضاء الله ، ويرضى بما حدث ، ولا يسخط على إرادة الله .

ومما يساعده على ذلك أيضاً : أن يسترخى ويتنفس بهدوء وعمق ، ويتخيل صوراً سليمة ، تساعده على هدوء نفسه وارتياحها ، وعليه بالصلاة وقراءة القرآن ، وتأمل حقائق الوجود الدالة على الله ، ويترك للحق جل شأنه الأمر ، ويطرح عليه همومه بالدعاء ، مردداً قوله تعالى : ﴿ قل لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا هو مولانا وعلى الله فليتوكل المؤمنون ﴾ (التوبة : ٥١) .

ومن الناحية العلمية : يطلب العلماء العلاج الجديد وهو : أن تخرج من الطريقة الاعتيادية للشعور بالزمن ، على أنه انسياب فى طريق واحد ، ويطلبون من المريض

أن يوقف الزمن ، ويدعونه إلى الزمكان أى : تلاحم الزمان والمكان ، وهذا يحتاج إلى تخيل صور ، والمهم أن يعرف المريض كيف يتخيل ، وألا يحد هذا التخيل أى تجارب مكتسبة عن طريق الحواس (الأعصاب) .

ولكى يحقق المريض هذا التخيل : فعليه أن يعرف كيف تسترخى عضلاته كلها ، من أخمص قدميه إلى جبهته ، ببطء وبهدوء ، وبتنفس عميق ، وعليه كذلك أن يتخيل الصور المناسبة لمرضه .. والمهم أن طريقة التخيل يجب أن تقوم على أساس الخروج من الزمن الانسيابى، إلى الزمن الساكن الواقف، حيث يرى المريض الحوادث.

وكل هذه الإجراءات لها تأثير فسيولوجى فى جسم الإنسان ، وتؤدى إلى إفرازات صحية ، وتوقف الإفرازات الضارة والسامة ، وتحد التغير فى ضربات القلب، وضغط الدم ، والشد العضلى ، وانسياب الدم إلى جهات مختلفة ، فى جسم الإنسان .

ونذكر هنا عدة أمثلة فى كيفية التخيل لعلاج حالات متنوعة :

● إذا أراد شخص أن يجعل يديه دافئتين ، وهى طريقة ناجحة جداً ، لإزالة الصداع النصفى : فعليه أن يفكر فى بطانية ملفوفة على يديه ، أو أن يفكر فى أنه يضع يديه أمام مدفأة .. والمهم ليس فقط التصور والتخيل ، ولكن رؤية الحوادث وهى ليست فى زمن طولى (أى زمن انسيابى) .. أى المهم أن تشعر بأن الزمن قد توقف عن الانسياب .

● إذا أردت تهدئة العقل من الأفكار الخارجية الطارئة عليه : فعليك أن تتخيل أنك تتأمل ، وتجلس جلسة هادئة لذلك التأمل بجانب نهر ، وتتخيل أن هذا الفكر الذى يقلقك فى أعلى النهر ، وأنك قد ألقيته هناك ، وحمله النهر إلى الخارج .. أو أن تتخيل أن هذا الفكر عبارة عن طائر حضر ، وأنك طردته من الشباك ، وتكرر ذلك حتى تنتهى منه .

● وهناك وسيلة أخرى لتهدئة العقل : وذلك بأن تتخيل مع كل نفس يخرج منك أن هناك رقماً يدخل فى جسدك ، ويستلقى فى معدتك (واحد - اثنين - ثلاثة ..) وبعد فترة معينة ، ولتكن ثمانية أو عشرة أنفاس ، تكرر العملية .

وهذا التكنيك البسيط له آثار مدهشة ، لأن الإنسان عندما يعد أرقام مع كل نفس، فإنه لا يخرج عن الزمن الانسيابى الطولى ، ولكن هذه الطريقة بالذات تخرجه عن ذلك الزمن ، لأنه فى هذه الحالة التى وصفناها ، فإن الأرقام بالرغم من أننا نعدها طولياً ، إلا أنها تتجمع فوق بعضها فى المعدة ، كل واحدة فوق الأخرى ، وهى أرقام فقط وليست جزءاً مسلسلة Sequence ، فهى مثل جزء من شريط سينما مقطوع ، ومكون من أجزاء وضعناها فوق بعضها البعض . . وهذه العملية تساعد المريض على الهروب من الزمن الطولى ، والانتقال إلى الزمكان .

● ويمكن كذلك تكرار بعض الأعمال ، على اعتبار أن كل عمل منها قائم بذاته ، وأنه ليس هناك زمن طولى . ومن أحسن الأمثلة هنا : الذكر وتكرار اسم من أسماء الله ، مع التركيز الهادى فى صورة ثابتة ومعنى ثابت ، حتى تخرج من الزمن الطولى إلى الزمكان ، وهذا ما يوصل الإنسان إلى الفناء فى المذكور ، ويوقف الإحساس بالزمن كلية .

● وكذلك ممارسة الرياضة المفضلة، وانبهار الإنسان بها، تجعل الإنسان يحس ببطء فى الزمن ، وإدراك اللاعب يتحسن كثيراً أثناء حرارة الرياضة . . فكثير من الرياضيين (مثل العدائين أو لاعبى الكرة) ينجحون إلى حد كبير فى توقف الإحساس بالزمن ، مما يجعلهم لا يتعرضون لانفعالات نفسية . . فمن يجرى لا يفكر إلا فى أنه سيصل إلى جهة ما ، أى يعيش فى الحاضر فقط ، وتفكيره منحصر فى أنه يجرى ، ويركز كل فكره على حقيقة الجرى الآن .

● ومن وسائل العلاج بالتخيل أيضاً : إذا شعر المريض بألم فى منطقة معينة ، فعليه أن يتخيل مكان الألم بالضبط ، ويتصور هذا المكان أنه كرة حمراء، تلمع شيئاً فشيئاً ، ويركز على ذلك التخيل بشدة . . وحينما يشعر أن هذا التخيل واضح جداً، وأعصابه وعضلاته مرتخية تماماً ، فعليه أن يحرك هذه الكرة فى خياله ببطء شديد ، حتى يخرجها من جسده ، ثم يتخيل أنه وضع هذه الكرة على بعد ستة أقدام (أى مترين) تقريباً . . وهذه الكرة الحمراء التى هى الألم، تخيل أنها تكبر وتنمو، حتى تصل إلى حجم كرة السلة ، ثم تخيلها معلقة أمامك فى الفضاء ، وأنها واقفة فى الزمان (أى أن الزمن واقف بالنسبة لها ، بالرغم من أن الحوادث جارية) وهذا ما

نسميه وقت الزمكان Time of Spacetime ، والكرة فى هذه الحالة تلمع وتستمر فى اللمعان وتغيير ألوانها ، إلى أن تصل إلى اللون الأبيض .. مثلاً : أحمر - برتقالى - أصفر - أخضر ... ثم أبيض ، وحينئذ (عند اللون الأبيض) يتوقف اللمعان ، وتبدأ فى أن تصغر بالتدريج ، إلى أن تصل إلى حجمها الأول .. وحينئذ ينقلها المريض إلى مكانها - أى مكان الألم - ليرجعها إلى أصلها ، مع مراعاة أنه فى كل هذه الحالات : لا بد من الاسترخاء، وعدم شد الأعصاب، أو العضلات.. وبذلك يشعر المريض أن الألم قد زال .. والسر فى إيقاف الألم : هو إيقاف الزمن خيالياً ، مثلما يكون الإنسان نائماً ، فلا يشعر بألم رغم وجوده .

وهذه التجارب فى النهاية تفيد فى تدريب الإنسان المؤمن على الصبر والإحساس الحقيقى بالزمان ، فما عمر الإنسان بالنسبة للدهر ، إلا كلحظة من عمر الزمان .. وصدق الله العظيم ، عندما عبر عن تلك النسبية للزمن، فى قوله تعالى:

﴿ فأماته الله مائة عام ثم بعثه قال كمْ لبثت قال لبثت يوماً

أو بعض يوم قال بل لبثت مائة عام ﴾ (البقرة : ٢٥٩)

﴿ كأنهم يوم يرونها لم يلبثوا إلا عشية أو ضحاها ﴾ (النازعات : ٧٩) .

وهكذا تظهر لنا عظمة القرآن وكنوزه يوماً بعد يوم : فالقرآن دعانا إلى بعث الخيال الخلاق فى أسمى صوره ، وأعلى آفاقه لنعى بحق معنى الزمان .. فقد دعانا للتفكر فى ملكوت السماوات والأرض ، والجنة والنار ، والملائكة والجن ، والبعث والنشور ، والخلق والموت ، ودعانا للتفكر فى أنفسنا ، وفى أسرار الكون و... وكل ذلك لندرك بعضاً من أسرار الحكيم الخبير ، ونأتى إليه طائعين مختارين فخورين بعبوديتنا لرب العالمين .

وفى خلال المسيرة نحو ذلك التسليم ، يدعمنا القرآن بأروع المناهج ، لفهم حقيقى للزمان ، لتحقيق العلاج الأمثل للإنسان ، سواء مادياً أو معنوياً ..

فبالنسبة للماديات : فالزمان قصير لا يستحق الحسرة على ما فات ، أو الخوف مما هو آت ، أو التألم من الأحداث المحيطة بالإنسان .

وبالنسبة **للمعنويات** : فالزمان أيضاً قصير ، ولذلك يستحق المسارعة فى الخيرات واغتنام الساعات والأوقات ، فى مرضاة رب العباد ، للفوز بحياة أبدية سرمدية توافق تطلعات الإنسان إلى البقاء .

وذلك الإحساس بالزمان ، الذى سعى إلى تعليمنا إياه منهج الإيمان ، هو أحدث ما وصلت إليه العلوم العصرية ، التى يتباهى بها الإنسان .. فنحمد الله أن رزقنا نعمة الإسلام والإيمان ، قبل تطور العلوم بزمان ، حتى نحقق صحة الأبدان والأرواح .

وسبحانه عزّ من قائل : ﴿ وننزل من القرآن ما هو شفاء ورحمة للمؤمنين ﴾ (الإسراء : ٨٢) .

* * *

الفصل الثالث

الإدارة العقلية وسعادة الإنسانية

● العلاقة بين العقل والجسم :

من الملاحظ أن الطب الحديث اتجه إلى تحديد انتباهه إلى المظاهر المادية للمرض بصفة أساسية ، وذلك على حساب الاهتمام بالدور الذى يؤديه القلق والانفعال على الجسم .

ويقول دكتور بيرنى سيجل « Bernie Siegel » الطبيب والجراح فى كتابه «الحب والطب والمعجزات » : إن تجاهل العلاقة بين العقل والجسم ، تضر بالتقدم العلمى للطب . . وحتى القرن التاسع عشر فإن الكتّاب من الأطباء لم يسقطوا أبداً أهمية تأثير الحزن واليأس على المريض ، بل وقدروا أهمية الثقة والإيمان والأمن الروحى فى العلاج .

وقد ردد نفس الكلام الجراح الفرنسى الشهير « Alecis Carell » فى كتابه «الإنسان ذلك المجهول » .

فالطب البديل يرى : أنه إذا تأثر العقل فإن الجسم يتبع ذلك التأثير ، وأن الطاقة الحيوية فى الإنسان ترتبك فى سيرها ، وبالتالى تؤدى إلى مرض ما . . ونتيجة لهذا التأثر ، فإن الطاقة بدلاً من أن تملأ الجسم ، وتسير فى طريقها العادى ، فإنها تصبح كالشخص الضال فى الطريق ، وبالتالى فإن الجسم الذى يهضم الطعام ، ويوزعه على الجهات المختلفة ، يفقد هذه القدرة ، ويتحول الغذاء إلى ما يضر الجسم عن طريق أن الغدد تزيد فى إفرازاتها ، أو تمتنع عن بعضها ، مما يضر بالتوازن الطبيعى وهنا ينشأ المرض ، نتيجة أن العقل يفقد توازنه مع الروح .

فالوحدة بين العقل والجسم والروح هى التى يقال عنها الآن « الطب الشمولى » الذى ينظر إلى الإنسان ككل . . ومن هنا يمكننا القول : إن علاج الإنسان بحبوب أو

أدوية كيماوية فقط ، لا تعتبر تعاملاً مع الإنسان كإنسان ، ولكن مع جسم الإنسان فقط .. فالمرض لا بد أن ينظر إليه من خلال شمول الإنسان ، الذى يحتوى روح وعقل وجسم .. ونسجل هنا مثالاً ذكره العالم « Lokvisky » الروسى ، الذى ذكر : أن ليس كل ارتفاع فى الحرارة ضار ، ولكن يجب العمل على خفض الحرارة فهذا العلاج « لا للمرض » ، ولكن « لمظاهره » ، فقد يكون الإنسان محتاجاً لارتفاع الحرارة لفترة معينة ، حتى تذوب بعض المعادن أو الأملاح فى الدم ، عند درجة معينة .. كما أن الحالة النفسية والشعورية لا بد من أخذها فى الاعتبار عند مباشرة العلاج .

وتقول دكتورة « Joan Bory senke » مؤسسة معهد الجسم والروح «Deaconess Hospital» وهى تدرس فى المدرسة الطبية فى هارفارد .. تقول فى كتابها « Minding the Body Minding the Mind » « عقلانية الجسم » : إن الدراسات الحديثة تدل على أن ٧٥٪ من المرضى الذين يذهبون إلى الأطباء ، إما أنهم مرضى بأمراض ستزول بنفسها ، وكأنها دورة أو انحراف مؤقت يزول ، أو بسبب مشاكل تعود أساساً إلى القلق والانزعاج .. وفى كل هذه الحالات تزول أعراض المرض والمرض ذاته ، نتيجة العلاج الطبيعى التوازنى .

وتقول هذه الدكتورة ، المتزوجة من دكتور اختصاصى فى المناعة : إن العلاقة بين العقل وأجهزة المناعة ، والأجهزة الأخرى وطيدة ، حيث تلعب الأحاسيس والمشاعر والخيال الخلاق، دوراً كبيراً، فى جعل الجسم لديه القدرة على القضاء على المرض .

والسؤال الآن : كيف نقوى جهاز المناعة ؟

يقول دكتور « James Penneboker » أستاذ علم النفس فى جامعة بلندن Southern methodist university : لقد تأكد لى عملياً أن مجرد التعبير بالكلام والكتابة عن مشاعر المريض بالنسبة لمرضه، يقوى جهاز المناعة .. ولقد أتم الدكتور تجربته على مجموعة من المرضى ، الذين كتبوا بأيديهم عن حقائق مشاعرهم عن حالتهم الصحية التى يعانون منها ، فوجد أنه قد زادت مقاومتهم للمرض، زيادة كبيرة ، وقوى عندهم جهاز المناعة .. وقد جرَّب ذلك مراراً، فى مجموعات تعالج من نفس المرض ، نصفها لجأ إلى موضوع الكتابة ، والنصف الآخر عولج عادياً

بلون الكتابة . . وبعد ذلك دلّت التحاليل الطبية للدم ، بالنسبة للفئة التى لجأت للكتابة، عن تحسن كبير فى صحتها عن الفئة الأخرى، وقد عرض ذلك على المؤسسة الأمريكية السيكولوجية « American Association of psycho!gist » .

وقد امتدت هذه التجربة مع إضافة بعض الرسومات ، فوجد المرضى راحة فى رسمها . . وكانت تلك الرسومات خاصة برسم جسم الإنسان من أى قاموس ، ثم رسم تفصيلى للعضو المريض ، ثم الاهتمام بتلوين الجزء المريض ، مع اختيار ألوان معبرة عن الألم . . فمثلاً إذا كان العضو فيه شعور بالتهاب ، يلونه باللون الأحمر أو البرتقالى (لأنه لون ساخن) .

نخلص من ذلك إلى : أن العالم هو الصورة الذهنية التى تكونها لنفسك . . وسواء كانت تجاربك خاسرة أو رابحة ، سعيدة أو بائسة . . وسواء كنت مريضاً أو صحيحاً ، سلبياً أو إيجابياً ، فاعلم أنك المسئول عن ذلك . . فكما تفكر فى نفسك تكون ، وكما تتخيل نفسك تكون ، فالإنسان هو المسئول عن أفعاله وأقواله وأحواله وأفكاره وتحليلاته . . وما عليك إلا أن تغير طريقة نظرتك للحياة ، وتجعلها ربانية بالرضا والقناعة والعدل ، وطرح الأفكار السلبية ، والحقد والغل والحسد والكبر وأن لا تعزل نفسك عن المجتمع .

ولكى تستطيع تكوين صورة ذهنية صحيحة ، فسوف نصحبك فى تلك الجولة الغنية بالأفكار ، التى تساعدك على ذلك .

● التأمل الباطنى :

إن التأمل الباطنى حالة ذهنية ، تحتاج أن تعد نفسك لها ، فاختر المكان المناسب الهادئ ، ويستحسن أن يكون فى بيتك ، وبدون جذب نظر الآخرين .

اغتسل أو توضأ ، لكى تعطى للعملية قدسيتها . . وابدأ بالاسترخاء الجسدى وأسقط عن كاهلك كل المشاكل والقلق النفسى ، وانس كل شيء ، وخصص وقتك وتركيزك على التأمل الباطنى فقط .

اجلس بارتياح ، وركز ذهنك بأن الغرض من التأمل الباطنى ، هو إيقاظ نفسك

باطنياً ، دون الاسترسال إلى النوم . . وعليك بالاسترخاء التام والتنفس العميق ، كما سنوضح فيما يلى :

(أ) التمرين الاسترخائى :

كرر فى ذهنك الجمل الآتية : إنى أرخى عضلات قمة رأسى - وأرخى عضلات وجهى ورأسى - أبدأ الآن بالاسترخاء - إنى أرخى عضلات العنق - وأرخى عضلات الكتفين - إنى أشعر الآن بالهدوء والاسترخاء - إنى أرخى عضلات ظهرى وأرخى عضلات جبينى - أصبحت الآن أكثر هدوءاً واسترخاء ، من أى وقت مضى إنى أرخى عضلات الذراعين واليدين - إن جسمى كله فى استرخاء تام وهادئ .

اغرس هذه المعانى فى نفسك . . وكرر هذا التمرين ذهنياً ، بحيث أنك تدخل فى حالة الاسترخاء بسرعة ، بمجرد تكرار ذلك ذهنياً . . ثم عود نفسك بعد ذلك أن تدخل حالة الاسترخاء ، بأن تقول لنفسك : إنى أدخل الآن فى حالة الاسترخاء - أو أن تتخيل أنك تنزع ستاراً من على عقلك الباطن، لتبدأ الدخول فى حالة التأمل.

إن هدف التأمل الباطنى وتغيير الذات : أنه منهاج جميل وهام . . حاول تسجيل تجاربك الباطنة بانتظام وباختصار .

أما بالنسبة لوضعية الجلسة : فإما أن تجلس القرفصاء ، والعمود الفقرى مستقيماً (بحيث يكون الجلوس مريحاً) وإما تجلس على كرسى ، واختر الكرسى ذى الظهر الطويل ، بحيث يكون الجسم جالساً ، والعمود الفقرى منتصباً (وهذه هى الطريقة المصرية القديمة ، كما نشاهدها فى التماثيل) كما يجب أن يكون الرأس مرفوعاً والقدمان ممشطان أرضاً ، وكل يد متكئة على فخذ . . وذلك يهيئ لك التنفس بصورة ملائمة ، لأن النمط التنفسى العميق ، المتواصل والمتواتر ، هو أفضل طريقة لترسيخ الهدوء الذهنى ، خلال التأمل الباطنى .

(ب) التنفس المربوع « Four fold breath » :

تنفس بعمق وراحة ، واملأ الرئتين والبطن لمدة أربع عدات (عد واحد - اثنين - ثلاثة - أربعة فى ذهنك) ثم احتفظ بالنفس مكتوماً عند قمة الرئتين ، وعد واحد اثنين ، ثم أخرج النفس وأنت تعد واحد - اثنين - ثلاثة - أربعة .

يكفى أن تعمل ذلك لمدة ١٠ دقائق ، ثم تطيل المدة إلى ١٥ ثم ٢٠ دقيقة ، إن أمكن . . وإذا ما شعرت بشرود فى ذهنك أو انحراف ، تأمل ذلك وقل مكرراً : شرود - شرود . . أو شهوة ملحة ، شهوة ملحة . . لأن مثل هذا التكرار يمنعك من الوقوع فى السهو .

بعد ذلك يمكنك القيام بعمل التمرينات التالية . . مع الالتزام بكل تمرين فترة معينة، ولا تتسرع وتناول كل شيء بهدوء :

التمرين رقم (١) :

عليك أولاً الاسترخاء العضلى العميق ، ثم كن واعياً لعملية التنفس ، وتواتره الطبيعى . . والمقصود ليس التركيز على التنفس ، ولكن أن تكون واعياً له ببطء ولطف. . وعليك التوافق مع هذه الطاقة التنفسية السيالة، التى تملأ جسمك، واجعل درايتك الشعورية منتشرة فى كيانك بأسره . . واطرح على نفسك السؤال الآتى :

هل تطاوعك الدراية الشعورية ؟ والتزم بهذا فترة ، لكى تحس وتشعر بنفسك .

التمرين رقم (٢) :

كن واعياً لحركة التنفس ، وتواترك الطبيعى . . وحاول الانسجام مع هذا السيل واتبع التنفس داخلياً ، ودعه يقودك تلقائياً . . ادخل بعمق فى تجربة التنفس، وحاول إيجاد تواتر بينك وبين التواتر الباطنى ، ودعه يقودك إلى الجزء العميق والخاص بطبيعتك . . استمر فى ذلك ولا تبالى بالوقت ، وحاول أن تغور فى أعماق ذاتك بعيداً عن المكان والزمان ، وبلا حدود .

التمرين رقم (٣) :

ادخل فى الاسترخاء ، واطرح سؤالاً باطنياً : من أنا ؟ لست جسدى . . حاول أن تفكر فى هذه العبارة - لست الشعور وحده - لست أفكارى . . وفكر فى ذلك.

التمرين رقم (٤) :

اشعل شمعة ، واجلس مستريحاً . . ركز على الشمعة وكن مسترخياً ، ولا تغمض عينيك - تأمل الشمعة ، وحاول التعرف على صفاتها . . اغمض عينيك . انقل صورة شعلة الشمعة إلى عقلك الباطنى . . حاول مراقبتها بعين عقلك ، ثم

أسقطها باطنياً ، ويجب أن تشعر بأنك مضاء باطنياً . . بواسطة هذه الشمعة، تعرف على النور ، بالطريقة التى تخدم المغزى المنشود .

التمرين رقم (٥) :

ركز على تمرين التنفس ، ولاحظ بطنك وهى تصعد وتهبط ، خلال كل نفس وراقب سيل التنفس .

التمرين رقم (٦) :

كمل التمرين السابق (التنفس) وتنفس بصورة طبيعية ، وحاول التوافق بين الشهيق والزفير ، حاول عد النفس ذهنياً ، مع إطالة فترة التنفس .

التمرين رقم (٧) :

تناول قطعة من الكرتون ، وارسم بالفرجار فيها دائرة ، ولون الدائرة بأى لون وحدد نقطة المركز . . استرخ وضع الكرتونة أمام بصرك ، وركز بصرك على النقطة. اغمض عينيك واستلهم فكرة الدائرة ، حاول إسقاط ذهنك ضمن النقطة المحورية .

التمرين رقم (٨) :

هذا التمرين يستخدم قدرة الخيال الخلاق . . استرخ جيداً داخل ذاتك ، تخيل أنك فى أرض معشبة ، وذلك كله فى خيالك ، وأنت واقف هناك فى الصباح الباكر، والندى منتشر على الأعشاب ، والأفق بعيد . . ثم يقع بصرك على شجرة وحيدة ، ابدأ بالسير نحو الشجرة ، واجلس على جذع الشجرة ، وحاول رؤية كيفية انتشار جذور الشجرة ، مثل أصابع عملاقة تمتد تحت الأرض . . تلمس بيدك أحد هذه الجذور ، التى تزود الشجرة بالماء ، وتجعلها راسخة فى التربة ، تعتبر الجذور أساس الشجرة . . إنك الآن واقف على قدميك ، وتلامس لحاء الشجرة ، بحيث تشعر بحجمها وشكلها . . ارفع بصرك نحو الأغصان ، وتأمل السماء من خلال الأوراق ، راقب الأوراق وهى تتمايل مع النسيم ، ولاحظ وجود الثمار النامية ، التى تعتبر أيضاً بذوراً لها ، وعندما يحين الوقت ، تسقط هذه الثمار على التربة ، وسوف تملك كل واحدة منها حياة جديدة ، وكل حبة تحتوى على شجرة للمستقبل . . تأمل هذه الشجرة ، واسأل نفسك : متى زرعت بذورها ؟ كم مر

عليها من الزمن ؟ اقترب من الجذع ، واحتضن الطاقة الحيوية الكامنة فى قلب الشجرة ، وكن واعياً لقوة الحياة الفائقة التى تنساب من الشجرة .. إن الشجرة كائن حى ، تتنفس وتطعم وتتغذى .. وإن شئت أخذت من حيوية الشجرة ما تريد.

التمرين رقم (٩) :

عنصر التراب : تناول طبقاً صغيراً وضع فيه تراباً ، واستخدمه كنقطة بؤرية للتأمل الباطنى حول عنصر التراب .. دع ذهنك ينتشر ، ويحتوى على عنصر التراب بأشكاله العديدة وصفاته وخاصيته، ثم حاول إسقاط حالتك الوجدانية الواعية، داخل التراب بذاته ، حتى تصبح واعياً تماماً للأشياء المحيطة بك .

عنصر الماء : اعمل ما تقدم على عنصر الماء ، ثم أسقط حالتك الوجدانية داخل عنصر الماء ، ثم جرب على عنصر الهواء ، ثم عنصر النار .

وبأداء هذه التمارين بصفة متكررة ، يمكنك أن تصل إلى مرحلة ملائمة من تكوين صور ذهنية صحيحة ، تساعدك على تغيير ذاتك إلى الأفضل .. ونواصل عرض مزيد من الدراسات التى تحقق هذا الغرض .

● التحكم العقلى :

كما عرفنا فى الفصول السابقة : فإن الكون كله مكون من طاقة : اللون والنغمة والأشعة الكونية ، وصور التليفزيون ، والإنسان والجماد .. ولكن الذى يفرق بين الشىء والآخر هو التردد والسرعة ، أو طبيعة الشىء .

ومنذ معادلة الطاقة وعلاقتها بالمادة، فقد عرف العلماء أن الطاقة تتحول إلى مادة، والمادة تتحول إلى طاقة ، والفكر وما تراه أمامك مكونان من شىء واحد . وبذلك فالفكر يؤثر على الأشياء ، ويؤثر على الحوادث .. والزمان هل هو طاقة ؟ نحن نعيش بأسلوب يجعل الزمان يسير فى خط مستقيم (ماضى - حاضر - مستقبل) ولكن إذا كنا نعيش فى حالة أشعة ألفا (أشعة العالم الروحى، التى هى فوق الزمان والمكان) أو فى حالة أشعة ثيتا (وهو مستوى الوعى الداخلى ، أى الأفكار) فإن مظهر الكون يختلف .. فالمستقبل يلقى بظلاله على الحاضر، قبل حضوره، ومن هنا

يمكن استقبال شعاع منه ، ونحن فى حالة الألفا أو الثيتا ، فالأبعاد مختلفة . . فمن يعيش فى ثلاثة أبعاد ، يرى مستقبل من يعيش فى بعدين ، حاضراً أمامه . . وهكذا، ففى بعض التجارب ثبت أن الإنسان حينما ينتقل من حالة الحاضر فجأة إلى الماضى ، كالأوتوبيس الذى يتوقف فجأة ، فإن حالة معينة تطرأ على المشاهد، تجعله يرى أشياء مستقبلية .

ويمكن تقسيم إشعاع عالم الإنسان كما يلى :

	نوع الأشعة	الشعور	عدد الذبذبات
١ - العالم المادى	بيتا	الوعى الخارجى	٢١
السمع - البصر -الشم -اللمس	Beta	(عمل)	
الذوق - الزمان - المكان .			
٢ - العالم الروحى	الفا « Alpha »	الوعى الداخلى	١٤
فوق الزمان والمكان .	شبه النوم	(أفكار)	
٣ - ــــ	ثيتا « Theta »	مستوى وعى	٧
	مستوى أساسي يتحكم	داخلى	
	فى الآلام والجراحة		
٤ - ــــ	دلتا « Delta »	العقل الباطن	٤

وهذه الموجات تخرج بشكل نشاط كهربائى ، يمكن قياسه (كذا تذبذب كل ثانية) ولإيضاح ذلك نقول : إن الإنسان عندما يستيقظ تماماً من النوم ، للاستعداد للعمل يكون نشطاً ويتحكم فيه إشعاع Beta (أى على مستوى الوعى الخارج) . . أما عندما يكون الإنسان على وشك النوم ، وفى شبه أحلام اليقظة ، أى بين النوم واليقظة ، فى هذه الحالة يعمل المخ بأشعة Alpha (أى على مستوى الوعى الداخلى) أى أن أشعة Beta للأحاسيس الواضحة فى مستوى اليقظة ، وأشعة Alpha لمستوى الوعى الداخلى والأفكار . . والمهم هو وضع الوعى والمخ فى المستوى المطلوب ، واستغلال المطلوب فيها بأقصى الوسائل .

والآن يأتى دور الإجابة على السؤال التالى :

كيف يمكن للإنسان أن يتحكم فى عقله ؟

يمكنه ذلك عن طريق تلك التمارين التى سنشرحها ، وهى تعتمد على قوة التأمل، وقوة التخيل .. فعليك أن تتخيل أنك فى حالة انشراح كبيرة ، وراحة ذهنية، وانطلاقة روحية ، تشع بالرضا والاسترخاء .. وتخيل أن قوة عليا من الحكمة والحماية الإلهية تحيط بك ، وأن الحب الإلهى يعُم .. وكلما تتقدم فى التمارين ، ستشعر بكل هذه الحقائق ، وستشعر براحة تامة وثقة ، وتقدم فى كل نواحى الحياة ، وقدرة هائلة على حل المشاكل ، أو الشفاء من الأمراض، أو النصر، أو النجاح فى كل أعمالك .

كما أن هذه التمارين تساعد على الاسترخاء ، وتنشط الخيال بعمق .

وإليك التمارين التى تحقق هذه النتائج :

- عندما تستيقظ من النوم ، اذهب إلى الحمام ، ثم عد واستلق على السرير ، لعمل تمرين لمدة ربع ساعة فقط .

اغلق عينيك -ثم حركهما إلى أعلى (وأنت مغمض العينين) بحيث تكون نظرتك إلى أعلى ، على أساس زاوية قدرها ٢٠ درجة هكذا ـ

هذا الوضع للعين يساعد المخ على خلق أشعة ألفا . بعد ذلك وببطء ، وعلى فترات، كل فترة ثانيتين ، عدا ابتداء من ١٠٠ إلى واحد فى ذهنك ، بطريقة أن يقول : مائة ، ثم تنتظر ثانيتين (٩٩) ثم تنتظر ثانيتين .. وهكذا إلى واحد ، مع تركيز كل اهتمامك على ما تفعله ، وأنت تنزل من ١٠٠ إلى واحد فى أول تمرين للألفا فى الصباح ، محاولاً أن تصل إلى مستوى ثيتا ، ثم دلتا (بعد ما كنت مستيقظاً فى مستوى أشعة بيتا) .

أى أنه مطلوب منك أن تسير فى المستويات التالية (أشعة بيتا ـــ أشعة ألفا ـ أشعة ثيتا ـ أشعة دلتا) . ولا بد من فترة زمنية ، لتتعود على الوصول أولاً إلى ألفا وتتعمق فيها ، لتتعداها إلى ثيتا ثم دلتا ، أى نزولاً أعمق فأعمق .. إذن ستبدأ بالعد من ١٠٠ إلى ١ لمدة ١٠ صباحات (أى عشرة أيام صباحاً) .. وبعد ذلك

تعد من ٥٠ إلى واحد لمدة عشرة أيام ، ثم من ١٠ إلى واحد لمدة عشرة أيام .. ثم من خمسة إلى واحد لمدة عشرة أيام .

- وللصعود إلى مستوى ألفا ، يجب أن تقول عقلياً : « أريد الصعود بهدوء إلى مستوى ألفا ، عندما أعد من واحد إلى خمسة .. وسأشعر أننى أكثر يقظة : واحد اثنين ، وأعد نفسك لفتح عينيك - ثلاثة أربعة خمسة - العيون مفتوحة ، وأنا الآن مستيقظ تماماً ، وأنا أحسن فى كل شىء من الأول » .. وبذلك تكون قد تدربت للوصول إلى الألفا ، ثم للخروج منها .. وفى الصباح : عندما تجد نفسك عند مستوى خمسة إلى واحد ، يمكنك بعد ذلك فى أى وقت من اليوم ، أن تكرر هذا العمل .. ولا لزوم لأن تكرر من عشرة إلى ١٥ دقيقة للتمرين ، وإنما عليك فقط التدرب للوصول إلى بيتا .

- وعلى ذلك : فعليك أن تجلس على كرسى مريح ، أو على السرير ، ورجلاك بعيدان عن بعضهما على الأرض ، وضع يديك على ركبتيك ، ورأسك لفوق مستقيمة .

والآن عليك أن تتعلم الاسترخاء ، بأن تسترخى عضلات جسمك ، الواحد بعد الآخر ، وابدأ بالقدمين ثم الوركين ثم اليدين ثم البطن .. وهكذا إلى أن تنتهى عند الرأس ، ثم العينين ، وأخيراً جلد الشعر .. وستشعر كيف أن جسمك كان غير مسترخى ، بل كان منقبضاً .

بعد ذلك تصور دائرة أمامك أو على السقف ، والنقطة تكون على مستوى ٤٥ درجة بالنسبة لك .

يجب أن تظل مركزاً بعينيك وهما مفتوحتان على هذه النقطة .

وتخيل أنك تحس بأن جفون عينيك تتثاقل ، ودعها تنغلق تدريجياً ، إلى أن تقفل نهائياً ، وأنت تعد من خمسين إلى واحد .. كرر هذا التمرين عشرة أيام ، وبعد ذلك كرر من خمسة إلى واحد .

- عليك فى أى وقت من اليوم ، أن تتدرب على أن تقوم بالتأمل ، لمدة ربع ساعة ، مرتين ، أو ثلاثة كل يوم .

كل هذه التمارين ستساعدك على تقوية خيالك، وقدرتك على التخيل، ومعاونتك على خلق أداة وشاشة عقلية ، تشبه شاشة السينما الكبيرة ، وذلك كله فى خيالك ، ليس خلف جفونك ، ولكن خارج جفونك أمامك (وهذا مهم جداً) وتكون على بعد مترين تقريباً . . وعلى هذه الشاشة ستطرح كل الأشياء التى تريد أن تركز عليها . . وعليها أيضاً تخيل شيئاً تعرفه جيداً ، برتقالة ، تفاحة أو غيرها . . كل مرة تنزل إلى المستوى كما ذكرنا ، وتجعل الشىء الذى تراه كأنه حى أمامك ، وانظر إليه بأبعاده الثلاثة ، وبالألوان ، ولا تفكر فى شىء آخر .

إن المخ يشبه عربة ليس عليها رقابة ، حيث ينتقل من موضوع لآخر ، ومن حادثة إلى أخرى . وكلما تمكنا من قيادة المخ ، وقيادة قدراته ، فإن مخنا يحقق لنا كل ما نريد ، فكن صبوراً ، ونفذ هذه التمارين . . لا تفعل أكثر من تصور صوراً واضحة فى مستوى ألفا ، وما عليك إلا أن تجعل هذه الصورة واضحة .

● التأمل الديناميكى :

سبق أن تكلمنا فيما سبق عن التأمل السلبى . . والآن بدلاً من أن نركز على العمل المرئى ، يمكن التركيز على تأمل صوتى ، مثلاً نقول (قيوم) وبصوت عالى . . أو التركيز على إدراك عملية التنفس ، أو على ناحية نشيطة فى جسمك .

ويجب أن نبدأ دائماً بالعد ، للوصول إلى المستوى المطلوب . . وهذا التمرين يحتاج إلى تركيز قوى ، وسر النجاح فيه يعتمد على هذا التركيز .

وعندما نصل إلى المستوى اللازم للتأمل ، لا يكتفى فقط أن ننتظر أن يحدث شىء ما ، بل يجب أن نتعدى حالة التأمل السلبى ، ونتدرب على الإيجابية ، لأن التأمل الإيجابى يتعدى كل المشاكل .

تدريب :

قبل النزول إلى حالة الألفا ، فكر فى منظر جميل مريح وسار ، وحالة سعيدة فى حياتك ، تذكرها فى داخلك ، ثم انزل إلى حالة الألفا . . اطرح المنظر على

الشاشة أمامك ، خارج عينيك بتفاصيله (شاشة التخيل) ، وأحيى هذا المنظر من حيث اللون والسمع والبصر والرائحة . . وستندهش من الفرق بين الرؤية فى حالة البيتا وحالة الألفا .

ويمكن الاستفادة من هذا التدريب كالآتى :

فكر فى شيء يخصك ، وهو غير مفقود ، ولكن لتبحث عنه تحتاج إلى وقت كالمفاتيح مثلاً : أين هى ؟ على المكتب ؟ أم فى جيبى ؟ أم فى السيارة ؟ وإذا كنت غير متأكد ، فانزل إلى مستوى الألفا ، واستذكر آخر وقت كانت المفاتيح فى يدك . أحيى هذا المنظر ، وحاول أن تتذكر : هل أخذها أحد أم ماذا ؟

مثال آخر لشرح القواعد :

القاعدة الأولى : يجب التركيز والرغبة فى الحادثة المرغوبة التى تريد إنتاجها . . إذا كنت تفكر فى « أول شخص أقابله فى الشارع » فهذا تفكير سقيم ، لأن المخ يَمُجُّهُ ويرفضه . . ولكن إذا كنت تفكر فى « رئيس فى عمل معين ، والأشياء التى سأبيعها والزبائن » فإن المخ يلذه ويريحه ذلك .

القاعدة الثانية : يجب الاعتقاد فى تحقيق الحادثة المرغوبة .

القاعدة الثالثة : يجب الانتظار إلى أن تتحقق الرغبة .

القاعدة الرابعة : من المستحيل أن تخلق مسائل تعوق التنفيذ ، ويجب أن تلاحظ أن الشر يوجد فقط عند الناس فى حالة بيتا فقط ، وليس ألفا . . ولا يمكن أن يكون فى حالة ثيتا ودلتا .

ولنضرب مثلاً للاستفادة بتطبيق هذه العملية :

افترض أن رئيسك هذه الأيام الأخيرة ليس على ما يرام معك . . ماذا تفعل ؟

انزل إلى مستوى « ألفا » ثم اعمل الثلاث تمارين الآتية :

١ - على شاشتك العقلية الخارجية ، اخلق منظراً حديثاً ، تجد فيه المشكلة التى تريد حلها . . أحيها بكل قوة ، وبأقصى التفاصيل .

٢ - أخرج هذه الصورة من الشاشة إلى الناحية اليمنى ، وضع فى محلها ، أو

اطرح عليها أنها خاصة بباكر ، أى اليوم التالى . . وفى هذه الصورة رئيسك محاط بأشخاص بنية طيبة ، ولديهم أخبار حسنة ، وهو الآن فى حالة سارة . . وإذا كنت تعرف أسباب المشكلة التى تشغلك ، فتصور فوراً الحل بكل دقة .

٣ - أخرج هذا المنظر على الشاشة العقلية إلى اليمين ، وضع محله آتياً من جهة اليسار المنظر الآتى : رئيسك مرح كما تريد . . واعط الصورة الحيوية اللازمة ، والتفصيل الواضح ، ثم بعد ذلك عد من واحد إلى خمسة . . واستيقظ وأنت ملىء ثقة ، بأن ما فعلته سيتحقق .

بهذه الطريقة ستخلق فى نفسك طاقة قادرة ، وقوة محققة .

● **تقوية الذاكرة :**

لكى تستطيع تقوية ذاكرتك عليك باتباع التمرينات التالية :

- ابدأ بأن تكون علاقة روحية عقلية بينك وبين مخك ، بأن تقول مثلاً : عندما أركب إصبعى يدى اليمنى (الخنصر والبنصر) على الإبهام ، أنزل إلى حالة الألفا . . وتعمل ذلك لتتعود على تنفيذه ، بعد أن تكرر لنفسك هذا الإيحاء، وتضع إصبعك الإبهام على السبابة ، وتقول لنفسك هكذا . ويمكن أن تخلق الصورة الذهنية كما تشاء بأى أصابع ، ولكنى ضربت مثلاً فقط ، جرب هذا التمرين لمدة أسبوع ، واستعمل نفس الكلمات ، لكى تتحقق روحك بالعلاقة ، بين وضع إصبعك السبابة على الإبهام ، وبين دخولك حالة الألفا أوتوماتيكياً .

وفى اليوم الذى تريد فيه تذكر شىء نسيته (اسم شخص مثلاً) فما عليك إلا أن تعمل الإشارة ، وتدخل حالة الألفا .

- إذا كنت تقرأ فى كتاب ، ومر عليك فقرة لم تفهمها ، وأنت فى حالة بيتا العادية ، فلا تنزل إلى حالة ألفا ، ولكن عليك أن تظل فى حالة الوعى الخارجى أى حالة بيتا . . واقرأ الفقرة بصوت عالى ، سجل فى ذهنك هذه الفقرة ، ثم انزل إلى حالة ألفا ، ثم أعد الإصغاء إلى الفقرة التى قرأتها بصوت عالى ، من التسجيل الذى سجل فى خيالك ، عندما كنت تتكلم بصوت عالى . . بعد ذلك انزل إلى حالة الألفا ، واصغ ثانياً إلى الفقرة المسجلة ، مركزاً على صوتك فى الفقرة التى فى

أوائل التجربة . . ستلاحظ أن الدوشة التى يسببها التسجيل والوش ، قد تعيدك إلى حالة البيتا . . وللتغلب على ذلك حاول الآتى أثناء التجربة :

١ - النزول إلى مستوى ألفا ، وأنت واضع إصبعك على جهاز التسجيل التخيلى، وهذا يمنع اضطرارك إلى فتح عينيك ، لأن التصور سيكون أمام خيالك .

٢ - استخدام طريقة ربط الأصابع الثلاثة ببعض لتقوية التجربة .

● **اليقظة الخلاقة :**

الغرض من العرض الآتى : خاص بأهمية الاحلام . . فالغرض من ذلك هو : برمجة الأحلام مقدماً ، لحل بعض المشكلات التى يتعرض لها الإنسان .

وقد يرى البعض عدم أهمية الأحلام ، بل إن كثيراً من الناس يظنون أنهم لا يحلمون ، وهذا خطأ ، لأن كل الناس تحلم ، ولكن الكثيرين ينسون أحلامهم . . وقد بحث العلماء وسائل الاستفادة من الأحلام ، لاستكشاف حقيقة مشاكل الناس ثم إمكانية الاستفادة بالأحلام ، لحل تلك المشكلات .

وقد اتضح فى مناسبات عديدة ، وفى كل البلاد ، عن أشخاص تحققت أحلامهم، أو أفادتهم ، أو ساعدت على رسم الطريق لهم . . وكل ذلك دليل على أن هناك قوى عليا ، يمكن للإنسان الاتصال بها ، لتقوده وترشده وتحل مشاكله وترسم له الطريق للسعادة الأبدية ، تماماً مثلما يمكننا الاتصال بالله سبحانه وتعالى عن طريق الصلاة والتسابيح والعبادة والتأمل الروحانى .

ومن الوسائل التى تهيئ الوصول إلى هذه الحالات : هو طريقة معرفة أن تصل إلى حالة الألفا . . كما يمكن أن يبرمج الإنسان عقله ، للوصول إلى إدارة الأحلام وتوجيهها ، والاستفادة بها . . فمثلاً قبل النوم يمكن أن يبرمج هذا الكلام :

« أريد أن أرى مناماً ، يحتوى على المعلومات التى أحتاجها ، لحل المشكلة التى تواجهنى الآن . . وسأحلم هذا المنام الذى سأفهمه » .

وعندما تستيقظ فى أى وقت ، فى المساء أو الصباح ، أعد استحضار المنام بكل تفصيل ، وابحث عن معناه .

● **قوة الكلمة :**

إن الكلمة لها تأثير خطير على الإنسان ، لأنها تشكل له نوعاً من الإيحاء الذاتى، يستقر فى العقل الباطن ، ثم يترجم بفاعلية فى سلوك الإنسان .

ومما يؤكد ذلك : تخيل أنك موجود فى مطبخ بيتك ، أمسك ليمونة ، انظر إليها ولونها وما حجمها ، واشعر بها ، وتأملها جيداً ، ثم اقطعها ، واسمح لجزء من عصيرها أن تراه ، ثم قربه إلى فمك ، بدون أن تتذوقه ، تجد ريقك يجرى . . كيف تم ذلك ؟ إنه من المخ الذى أعطى الإشارة للريق أن يجرى ، لأن ذلك المخ قد سمع ووعى خصائص عصير الليمون .

كذلك فى أى عمل يتأثر الإنسان بما يسمعه من كلمات . . وعلى هذا تعتمد طريقة الإيحاء الذاتى ، حيث يختلى الإنسان بنفسه ، ويكون هادئاً ومسترخياً ، ثم يكرر هذه الجملة عدة مرات لنفسه بصوت واضح : « يوماً بعد يوم ، وفى جميع الحالات ، فإنى أتحسن دائماً ، وكل مرة أتحسن أكثر » . . وقد نجحت هذه الوسيلة نجاحاً كبيراً فى فرنسا ، وجربها الملايين ، وحلت لهم مشاكل كثيرة ، وكانت علاجاً لكثير من الأمراض .

وعلى هذا يقوم الإسلام : حيث الصلوات وقراءة القرآن والأذكار والعبادات و . . . كلها كلمات طيبات ، تغرس فى وجدان الإنسان أعظم المثل والأفكار ، وهو ما عبَّر عنه المولى عَزَّ وجَلَّ بقوله تعالى :

﴿ ألم تر كيف ضرب الله مثلاً كلمة طيبة كشجرة طيبة أصلها ثابت وفرعها فى السماء * تؤتى أكلها كل حين بإذن ربها ويضرب الله الأمثال للناس لعلهم يتذكرون* ومثل كلمة خبيثة كشجرة خبيثة اجتثت من فوق الأرض ما لها من قرار ﴾ .

(إبراهيم : ٢٤ - ٢٦)

فيعلمنا الله تأثير الكلمة بإبراز جوانبها المختلفة ، الطيبة منها والخبيثة ، وذلك حتى نأخذ حذرنا مما تموج به وسائل الإعلام حولنا من كلمات ، تؤثر بعمق فى الإنسان عن طريق الإيحاء الذاتى والتكرار ، فيجب أن يحكمنا ميزان الحق فى تداول الكلمات ، وذلك فى قوله تعالى : **﴿ لا يحب الله الجهر بالسوء من القول ﴾** .

(النساء : ١٤٨)

وهذ السوء من القول يشمل كل ما يبعد الإنسان عن أنوار السماء ، والمثل العليا والقيم والمبادئ ، والكفاح فى الحياة بشرف وأمانة ، لتحقيق أهدافه ، وفى نفس الوقت أيضاً يقربه من مجال الشهوات، لأن إيقاظ الشهوات فى الإنسان، معناه ضياع إنسانيته واقترابه من الحيوانية . . ولهذا يحذرنا المولى سبحانه وتعالى من ذلك أشد التحذير بقوله جلَّ شأنه : ﴿ **ويريد الذين يتبعون الشهوات أن تميلوا ميلاً عظيماً** ﴾ .

(النساء : ٢٧)

ولكى تحقق تأثيراً طيباً للكلمة فى نفسك ، نوصيك بما يلى :

- لا تفكر إلا فى شىء واحد فى أى وقت . . أى لا تفكر فى شيئين فى وقت واحد .

- عندما تركز على فكرة معينة ، فإنها ستتحول إلى حقيقة ، وجسمك يحولها إلى عمل .

- وعليك أن تعمل التمرينات السابقة كل يوم لعدة مرات ، ولتكن على الأقل مرتين فى اليوم .

- وعليك أن تحول نفسك إلى حالة ألفا أو حالة ثيتا ، وتكرر الفقرة السابقة ويمكن أن تضيف إليها هذه الفقرة أيضاً ، لتدعيم الإيحاء الذاتى : « إن الأفكار السلبية والإيحاءات السلبية ، ليس لها أى تأثير علىّ وأنا فى أى مستوى ، وفى أى حالة من الحالات » . وهذا ما يسمى تنظيف عقلى ، وقد جربنا ذلك على آلاف الحالات منها : الربو والصداع والمعدة وغيرها ، وقد نجحت تماماً فى أقل من أسبوعين . . وسنشرح لك أيضاً طرقاً أخرى ، أقوى من هذه ، وأسرع فى النتائج ، فى الفصول القادمة إن شاء الله .

المهم أن هذه الطريقة تثبت الآتى تماماً :

١ - أن الكلمات لها تأثير فعّال على الإنسان ، وخاصة بالنسبة لأعماق الروح .

٢ - أن الروح هى التى تقود الجسم ، بشكل لا يدركه الفكر .

٣ - أن المخ يعمل تلقائياً .

والمهم أن يختار الإنسان ألفاظه ، بحيث تكون دائماً إيجابية وبنَّاءة ، وتخلق الشعور الإيجابى وليس السلبى . . فلا يكون دائماً شاكياً ، أو يلفظ بالآلام ، لأن فى ذلك إيحاء ذاتى بالألم . . بل عليه أن يختار الألفاظ التى توحى بالثقة والتفاعل مع الحياة بصورة إيجابية ، تحقق له الخلافة فى الأرض ، كما أرادها الله بحق .

● قوة التخيل :

كثير من الناس يجهل قوة التخيل فى تحقيق الأهداف ، والوصول إلى المراد ، بل أحياناً يقترن فى ذهنهم الخيال بالوهم . . وهذا غير صحيح ، فإن التخيل عامل هام فى اتصال العقل الباطن بالعقل الكلى ، كما شرحنا ذلك بتفصيل كبير فى كتاب «تفجير الطاقات الكامنة فى الإنسان» .

ولما كان التخيل أقوى من الإرادة . . لذلك يجب أن نتدرب على استخدامه لتحقيق ما نريد ، سواء فى التخلص من المشاكل والعيوب التى تعترضنا ، أو فى العلاج لكثير من الأمراض . . لأن التخيل قوة خارقة ، وسنفرد له فصلاً خاصاً حتى تكون تخيلاتنا واضحة ، وبصور ذهنية سليمة ومنيرة ، وتحمل كل التفاصيل والصفات .

ويهمنا هنا أن نذكر ما يلى :

يجب أن يتمثل فى التخيل تلك الأركان الثلاثة الهامة وهى :

الإرادة - الإيمان - توقع النتائج .

وفى هذا يكمن سر الدعاء : فالمؤمن يجب أن يدعو الله بقلب سليم ، متوجهاً بكليته إلى الله ، ورغبته فى تحقيق دعائه ، وفى نفس الوقت يكون موقناً بالإجابة . . وذلك كله يجمعه قول الحق عَزَّ وجَلَّ : ﴿ أمَّن يجيب المضطر إذا دعاه ويكشف السوء ويجعلكم خلفاء الأرض أءلهٌ مع الله قليلاً ما تذكرون ﴾ (النمل : ٦٢) .

واعلم أن الإرادة لو تعاركت مع التخيل ، فالذى ينتصر هو التخيل . . وأن من يفكر أن ينام بإرادته ، سيظل يقظاً . . ونضرب مثالاً لذلك :

نفرض أنك تريد إنقاص وزنك ، فأول شيء يجب أن تعمله، هو أن تحدد ما تريد بالضبط : وزنك يزيد لأنك تأكل كثيراً ، وأنك لا تعمل تمرينات رياضية ، أو غيرها

من الأسباب ، وأنه يلزمك رجيم معين ، وتذهب للدكتور ويكتب لك روشتات بدون جدوى . . ولكن باستعمال طريقة « **إدارة العقل** » يمكنك أن تحقق نتائج طيبة ومثمرة .

فعليك إذن اتباع الخطوات التالية :

١ - **النظر** : ابحث عن صورة لك كنت فيها رشيقاً فى وقت ما ، وحقق أنك تريد أن تكون هكذا .

٢ - **اللمس** : تخيل كيف تكون أشكال أعضاء جسمك عندما تخس (أى ينخفض وزنك) أى تخيل شكل يديك وأفخاذك وبطنك وهكذا . .

٣ - **الذوق** : تخيل طعم ومذاق الأكل الذى ستستخدمه لتنفيذ عملية التخسيس .

٤ - **الشم** : تخيل أيضاً رائحة أكل الرجيم الذى ستتناوله .

٥ - **السمع** : تخيل ما سيقوله لك من هم حولك وأنت تخس .

● وعندما تتخيل كل ذلك كأنه واقع ، أضف إليه صورة حيوية عن مشاعرك وأنت مسرور ، لأن انخفاض وزنك يسير بانتظام ، وكأنه واقع حى . . وتخيل رقم وزنك الأمثل ، وادفع بخيالك كأنه واقع حقيقى ، وكن على ثقة أن ذلك سيحدث وكن متحمساً حماساً شديداً لذلك .

● بعد كل هذا : انزل إلى مستوى الألفا ، واخلق الشاشة العقلية أمامك واطرح عليها شكلك كما أنت الآن ، ثم قليلاً قليلاً اترك هذه الصورة ، ودعها تختفى من ناحية اليسار (الذى يمثل المستقبل) . . وتخيل شاشة المستقبل التى على اليسار ، وتخيل فيها شخصك على الصورة التى تريدها بعد التخسيس .

● ثم ركز وأنت على هذه الصورة على ملابساتها : الحذاء أقل ، والبدلة أصغر أى تحقق واصبغ الصورة الشاشية بحياة واقعية تفصيلية ، وتخيل إعجاب أصحابك عندما شاهدوا هذا الأمر ، وكل توقعاتك من هذه الصورة التى تسرك .

● ثم تخيل وأنت تمشى بسرعة وحيوية ، وأنت تصعد السلم بخفة وهكذا لتعطى الصورة (الحياة السليمة) . . وخذ وقتك فى التخيل ، واستمر فى كل تفاصيل هذا التغير . . وكرر ذلك مرتين كل يوم .

● وثق أن الأفكار الإيجابية تلعب دوراً رائعاً فى تحقيق الآمال ، وبالذات فى مثل هذه الطريقة ، التى تهدف إلى تنقيص الوزن .

● ولاحظ دائماً أثناء عملك هذا من تخيل وتأمل : أن يكون تنفسك عميقاً وهادئاً ثم ضع أصابع يدك الثلاثة فوق بعض (كما أوضحنا فى قوة الذاكرة) . . ثم أعد ذكر الكلمات التى كررتها لتحقيقها . . وما بين حين وآخر ، أعط لجسمك الإيحاء والامر ، بأنه يعمل على تحقيق ما ذكرته ، كأنه كمبيوتر أعطيته إشارة ، وهو يعمل بها طول الوقت .

● كرر ما بين حين وآخر الإيحاء بالأشياء المختلفة ، التى تريد الامتناع عنها مثل «لن تكون لدى شهية للأكل ، أكثر مما يريده جسمى » . . وكذلك بالنسبة لعلاج عادات تريد التغلب عليها كشرب السجاير مثلاً .

وهكذا بقوة التخيل تستطيع تحقيق ما تريده وعلاج نفسك ، لترتقى فى معراج الرقى الروحى ، وتكون جديراً بحق بإنسانيتك .

● **حسن صحتك بالإيحاءات العقلية :**

كلنا يعلم أن للأدوية التى يصفها الأطباء ، أعراضاً جانبية تزيد وتقل ، أو قد تنعدم فى قليل من الادوية . . إلا أن الطريقة التى سنشرحها الآن ، ليس لها أى آثار جانبية إطلاقاً ، بل إن لها كل الآثار الإيجابية ، مما يجعلنا نطلب من العالم : الاهتمام الكبير بأسلوب العلاج البديل ، وخاصة العقلانى ، أو باستعمال الخيال الخلاق . . وكل ذلك لأن للروح التى خلقها الله فى الإنسان ، قوة عارمة فى إضفاء الشفاء على الإنسان .

ولكى تعالج نفسك بطريقة « الإدارة العقلية » عليك اتباع الآتى :

١ - ابتدئ بمستوى بيتا ، آخذاً فى اعتبارك تقوية وعيك ، بأن هدفك المحبة والتسامح ، ثم اعمل « التنظيف العقلى » التى شرحناها فى قوة الكلمة .

٢ - انزل إلى مستوى ألفا ، لكى تحرر جسمك ، ليكون محايداً .

٣ - ابدأ المرحلة الأولى : بأن تعبر عن رغبتك فى عمل « تنظيف عقلى » قوى وأنك لن تستعمل إلا كلمات إيجابية ، وأنك مفتوح بمحبة وتسامح .

٤ - باستخدام الشاشة العقلية ركز على أعراض المرض بكل حواسك ، وبكل التفاصيل . . ولكن فى هذه الحالة تكون مختصراً بلا تطويل ، بمعنى : أن تركز فقط على الطاقة وطرق استعمالها .

٥ - فرغ من نفسك صورة المرض . . تخيل الآن أنك شفيت تماماً ، واستفد من ذلك إيجابياً ، واقنع نفسك أنك تستحق ذلك .

٦ - اعمل مرة أخرى « التنظيف العقلى » وتنتهى بأن تقول : « كل يوم وفى جميع الأحوال أشعر بتحسن أحسن ، وأحسن كل مرة » .

- وعليك أن تعمل التمرين أولاً على مستوى البيتا ، ثم الألفا ، ثم الثيتا . . أما عن مدة التمرين فيكفى ١٥ دقيقة ، مرة كل يوم على الأقل .

- أحياناً لا يشفى المريض من أول مرة ، وقد يشفى ويعود له المرض . . فى هذه الحالة : عليه أن يكرر العلاج فوراً . . وإذا شُفى ثم عاد ، يكرر فوراً إلى أن يزول المرض . . وحتى بالنسبة للسرطان ، فإن د . سمونتون أبدى أن هذه الطريقة فى العلاج ، تنفع جداً فى علاج ذلك المرض .

المهم على المريض أن يعمل دائماً ثلاثة تمارين :

١ - يتخيل مرضه جيداً ، بجميع دقائقه وتفاصيله .

٢ - يتخيل وسائل العلاج بدقة ، ويستغرق فيها .

٣ - يتخيل ميكانيكية المناعة المطلوبة بدرجة عميقة ، حتى يبعثها فى جسمه .

وعلى قدر قوة التخيل ، يقترب المريض من الشفاء . . وبذلك تسهم الإيحاءات العقلية فى نواحى العلاج ، إذا أحسن المريض أداء التدريبات .

تدريب هام للمحبة :

إن الزواج السعيد هو بلا شك ، ذلك الزواج الذى يكون فيه الزوج والزوجة متعاونان بالمشاعر المتقابلة ، التى تحقق السعادة ، وذلك ينشأ من الإخلاص والتفانى والتفاهم ، وليس من الضرورى أبداً ، أن يكون أساس السعادة العلاقة الجنسية، كما يدعى البعض .

ونشرح هنا كيفية تحقيق المحبة بطريقة « إدارة العقل » :

١ - اختر مكاناً يشعر الزوج والزوجة أنهما مستريحان إليه .. ولعل من المناسب أن يكون ذلك فى الأجازة ، حتى يستشعران ذكريات سعيدة مشتركة .

٢ - يجلس كل من الزوجين أمام الآخر ، ويغلق كل منهما عينيه ، حتى يشعران بالاسترخاء والاندماج .

٣ - يقول أحد الزوجين للآخر : سأعد الآن من عشرة إلى واحد ، وفى كل نطق بعدد ، علينا أن نتصور أننا ندخل فى حالة أعمق داخل أنفسنا ، كل منا كذلك: ١٠ ، ٩ ثم انتظر برهة ، ونتخيل التعمق ، بحيث يكون كل واحد منا فى حالة روحية أعمق ثم ٨ هكذا أكثر ، ٧ أكثر ، ٦ أكثر ، حتى يشعر الاثنان أنهما فى درجة روحية عميقة .. ويقول كل واحد للآخر : إذا أردت ساعدنى ، وأتعاون معك فى ذلك .

٤ - الزوج الآخر (غير من تكلم سابقاً فى رقم ٣) يقول : سأعد أنا أيضاً من عشرة إلى واحد .. وكل نطق بعدد أو عددين ١٠ ، ٩ ننزل إلى عمق أكثر ٨ ،٧ ، ٦ ننزل إلى عمق أكثر ، وهكذا إلى ٢ ، ١ .. وفى نفس الوقت نكون فى عمقنا ، أقرب كل منا إلى الآخر (ويقول فى كل مرة نحن ننزل سوياً ، ونقترب من بعض) وفى النهاية يقول : نحن الآن متقاربان مع بعض جداً ، وفى عمق كبير .

٥ - الذى تكلم فى رقم ٣ يرد ويقول : « موافق نعم : ننزل إلى حالة أكثر عمقاً روحياً ، ونتبادل الحالة مع بعض ، أى نتبادل المشاعر ، ونحن فى حالة استرخاء» ثم يقول : انظر إلى السماء تخيُلاً .

٦ - الآخر يرد : نعم إن المنظر صافى ، ويوجد بعض السحاب الخفيف ، وكل واحد يصف للآخر المنظر ، وهو منظر جميل .

٧ - بعد وصول الزوجين إلى المستوى العميق سوياً ، بدون أن يسرعوا فى الوصول إليه ، ولكن الوصول إليه بهدوء ، ثم ممارسة الاسترخاء العام ، وتبادل الصور الذهنية السعيدة .. يقول أحدهما للآخر : كل ما أريده فى الدنيا هو سعادتك ، ثم بعد ذلك سعادتى .

٨ - يرد الآخر بقوله : والذى أريده أنا ، قبل كل شىء ، هو سعادتك أنت ، وبعد ذلك سعادتى أنا .

٩ - يتخيل الإنسان لحظة توافق تام ، واتحاد فكرى بسكون تام .. وبعد ذلك بفترة يستيقظان .. ويمكن أثناء الاتحاد والتوافق ، أن ينظر بعضهما إلى بعض، والعينان مفتوحتان ، ويمكن دائماً أن يظلا فترة فى حالة ألفا ثم ثيتا .

ملاحظة هامة :

يجب أن يُتناول هذا التمرين بجدية ، وليس بخفة أو عدم اهتمام .. ولذلك يجب ألا يُقبل على هذا التمرين ، إلا من يشعر أنه وزوجته جادان فى تنفيذه ، بروح ومحبة وعزيمة وجدية .

فإن نقل المشاعر والأفكار بين الناس ، على مدار الزمان والمكان ، والماضى والحاضر والمستقبل ، هى وسائل معترف بها ، وجربت من قديم الزمان .. والمهم هو التعرف الجاد على أسلوبها ، حيث يمكن استخدامها ، لخلق جو من السعادة والمحبة بين الناس (الزوج والزوجة - الأصدقاء - الرئيس والمرءوس) .

● وسيلة للعلاج عن قرب أو عن بعد :

إن طريقة « الإدارة العقلية » يمكن أن تستعمل أيضاً فى علاج الغير .. ويتم ذلك بتنفيذ ما يلى :

١ - تعرَّف على حالة المريض الذى ستساعده .

٢ - انزل إلى مستوى ألفا ، ثم اطرح المريض على الشاشة العقلية (كما سبق أن أوضحنا) بحالته التى رأيتها عليه ، مهما كان مرضه .. أى صورته الحقيقية كما رأيته.. وعلى الجانب الأيسر من الشاشة ، تصور صورة أخرى للمريض ، وهو يتحسن .

٣ - اطرح من فكرك على يسار الشاشة ، وعلى يسار صورة المريض وهو يتحسن، صورة له وهو فى حالة شفاء تام ، ومتفائل وسليم ونشط .. واعط للصورة التى تخيلتها على يسار الشاشة ، شحنة روحية واقعية أقرب إلى ما يكون كأنه أمامك معافى تماماً ، وأنت تتخيل ذلك بإيجابية وثقة وعزم .

وليس من المهم أن تفكر أو تبحث كيف يتم الشفاء ، ولكن المهم الإيمان والثقة وحقيقة الصورة المتخيلة . . وعليك وأنت تنتظر وتتوقع الشفاء ، أن تكون مؤمناً بذلك تماماً ، ومصراً عليه ، وشديد اليقين بالإجابة ، اعتماداً على قول الحق عَزَّ وجَلَّ : ﴿ ادعونى أستجب لكم ﴾ (غافر : ٦٠) .

فعلى المؤمن أن يدعو وهو موقن بالإجابة .

وهكذا نكون قد وصلنا إلى نهاية جولتنا السريعة ، فى بيان كيفية التحكم فى العقل لتغيير الذات ، فالعالم بالنسبة للإنسان ما هو إلا الصورة الذهنية ، التى يكونها الإنسان عن هذا العالم . . وكلما استطاع ذلك الإنسان أن يرسم صوراً ذهنية صحيحة ، كلما حقق قسطاً أكبر من السعادة لنفسه . . ولن يساعده على رسم تلك الصور ، إلا قوة التخيل . . ولذلك ستتعرف فى الفصل القادم إن شاء الله على كيفية تنمية تلك القوة ، لتقود الإنسان إلى التغلب على صعاب الحياة . فالعقل الذى يشع بنور الإيمان ، يمكن أن يحقق أسمى معانى السعادة للإنسان .

* * *

الفصل الرابع

الخيال الخلاق (*)

شرحنا فى الفصل السابق : كيف يمكن تحقيق الأهداف ، والعلاج من الأمراض عن طريق التحكم فى العقل أى طريقة « إدارة العقل » .. وعرفنا أن ذلك التحكم يتوقف على قوة التخيل فى المقام الأول ، حيث إنها قوة خارقة ، تفوق الإرادة فى قدرتها على تخليص الفرد من المشاكل والمعاناة ، بصورهما المختلفة .

ونظراً لأهمية قوة التخيل هذه ، فقد رأينا أن نفرد لها فصلاً خاصاً ، نبين فيه كيف يمكن تنمية تلك القوة وصقلها ، حتى تحقق للإنسان ما ينشده من رقى وأمان فى حياته . ونبدأ بإلقاء نظرة سريعة على تكوين الإنسان ، وبصفة خاصة : النواحى التى تؤثر على قوة التخيل ، بحيث يصير الخيال خلاقاً مبدعاً .

● **تكوين الإنسان :**

من الصعب وصف وتحليل شخصية الإنسان ، فهو ذلك اللغز المحير الذى خلقه الله ، وأودع فيه كثيراً من الأسرار ، تلك الأسرار التى ما زال الكثير منها يمثل طاقات كامنة لم يستغلها الإنسان بعد .. ولذلك فإن الدراسات مستمرة لكشف الغموض ، عن الطاقات الكامنة فى النفس البشرية ، لتحقيق أقصى منفعة ممكنة للإنسانية .

ولكن للأسف : أن معظم من يقومون بتلك الدراسات فى العصر الحالى ، من غير المسلمين ، مما يجعل نتائج دراساتهم لصالحهم ، باستغلالها للسيطرة على

(*) يمكن مراجعة كتاب « تفجير الطاقات الكامنة فى الإنسان » لأستاذنا العالم الفاضل د . حسن عباس زكى لمعرفة مزيد من التفاصيل عن هذا الموضوع .. ومنها : كيف يتم الإيحاء الذاتى ؟ وكيف يمكن التأثير بالإيحاء على الآخرين ؟ وكيف يمكن دفع تأثيرات الغير ؟ وكيف يمكن رسم الأشكال الفكرية ؟

الشعوب التى تسمى متخلفة ، وخاصة أن تلك الشعوب تعيش فى حالة من ضياع الهوية ، ومعالم الشخصية الإيمانية القوية .

فلا شك، أن دراسات تنمية الخيال هى سلاح ذو حدين : فهى من جهة : يمكن بها نفع الإنسان فى مواجهة مشاكله .. ومن جهة أخرى : يمكن بها التأثير على الغير ، عن طريق الإيحاءات المتكررة ، التى تقوم بها وسائل الإعلام ، بما يشبه عملية غسيل الأدمغة ، وصياغتها من جديد بتعاليم القوى المسيطرة ، والأكثر قدرة على التأثير .

وقد آن للمسلمين أن يعرفوا أبعاد هذا العلم ، حتى يكونوا على وعى كامل، بما يدور حولهم فى الوجود ، فيفيقون من غفلتهم ، ويصبح لهم شخصية متميزة يعرفون بها وقع أقدامهم فى الحياة ، ولا يسمحون لغيرهم بصناعة أفكارهم ، ويكون لهم قوة إرادة ، ترد تأثير إيحاءات الغير عليهم ، بقوة يقينهم ، وبمدى علمهم عن تكوين الإنسان ، ومدى ما يحويه من إمكانيات ، إذا استغلها خير استغلال ، تحقق له السمو المنشود ، من وجوده فى خضم هذا الوجود الذى يموج بالكائنات ، ويمتد بين الأرضين والسموات .

ومن المفاتيح التى تساعد على فهم تكوين الإنسان تلك التعريفات التى تتمثل فيما يلى :

النفس الواعية « Conscious self » ، وتتكون مما نشعر به من أحاسيس ومشاعر ، وهى كل ما نحصل عليه من حواسنا .

النفس اللاواعية « Unconscious self » ، وهى تشير إلى كل الأفكار والمشاعر والأحاسيس ، التى لا تنبع من حواسنا العادية ، ولكنها تحت هذا المستوى وهى التى تؤثر على سلوكنا .. وهى تتكون من الغرائز ، ونشاطنا العقلى وتخيلاتنا .

النفس الحقيقية « True self » ، وهى المركز المغناطيسى للإنسان ، وهى الشعور الواعى الصافى ، ويمكن تشبيهها بالشاشة التى لا تتغير ، ووعينا يمثل الصور التى تظهر على هذه الشاشة.. والصعوبة التى تواجهنا تكمن فى التفرقة بين الشاشة، وما عليها من صور .

النفس السامية « Super conscious self » ، وهى تشمل إلهاماتنا وآمالنا فى عمل أشياء ، وقيمنا ومثلنا . . وهى منبع مشاعرنا الأخلاقية العامة ، من الحب والتأمل والفناء ، والنواحى الدينية والتصوفية .

الوعى الكونى « Collective consuiousness » :

إن النفس الحقيقية والواعية واللاواعية ، يعتبروا كخلية فى جسم كبير ، هذا الجسم الاجتماعى الكلى الكبير ، هو الوعى الكونى .

مخ الإنسان : يتكون من نصفين : النصف الأيمن ، والنصف الأيسر ، ولكل منهما وظيفة خاصة به ، ثبتت علمياً . . **فالنصف الأيمن** : يستخدم فى وظائف تحتاج إلى أشياء ينظر إليها ككل ، فهو يختص بالخيال المنظور ، والخلق والأحلام والإلهام والرموز والأحاسيس والمشاعر . . بينما **النصف الأيسر** : يتعلق بالمنطق والتعقل والتفكير الحسابى والكلام .

الخيال أو التخيل : هو القدرة العقلية على خلق صور ، أو إدراكات لأشياء خارجية غير حاضرة فى مشاعر الإنسان أو حواسه . . فالتخيل قريب من أحلام اليقظة التى نمارسها أحياناً ، فهو عملية من وظائف العقل الأيمن ، الذى يستخدمه كثيراً الكتاب والفنانون والممثلون والشعراء . . وكما أن التعقل - أى التفكير - له أهميته ، فإن التخيل أيضاً له أهميته ، ولا بد أن نشجع نشاط الاثنين ، حتى يمكن بتعاونهما معاً أن يساعدا على الخلق والإبداع . . ولذلك فإنه من الأهمية بمكان ، أن نساعد على تنشيط النصف الأيمن ، والنصف الأيسر من المخ ، وليس أحدهما فقط وهو ما تسير فيه المدنية الآن بتنشيط النصف الأيسر الذى يتعلق بماديات الحياة وليس الروحانيات . . ويجب أن ندرك : أن التخيل الذى هو من سمات النصف الأيمن من المخ ، يكمن فى الجهاز العصبى .

الأحلام : يقودها النصف الأيمن من المخ ، وكثيراً ما ينساها الإنسان ، لأن التأثر بالنصف الأيسر من المخ يكون أكبر ، لأنه هو الذى يحكم تنظيم حياتنا ، فهو الجانب المنطقى والعملى ، وخاص بالعقل الواعى ، أما العقل الآخر فيقوده النصف الأيمن .

التخيل والإرادة : يلاحظ أن التخيل أقوى من الإرادة ، فى الوصول إلى تحقيق الآمال ، ولكن يمكن استخدام الإرادة ، لتوجيه التخيل إلى الناحية الإيجابية .

● **كيف يمكن تنمية التخيل ؟**

كما قلنا : فإن تنمية التخيل من الأهمية بمكان ، لأنه يساعد على تحقيق كثير من أهداف الإنسان ، وشفائه من كثير من الأمراض .

ويتم ذلك عن طريق سبيلين :

الأول هو : التدريب والتمرين على تكوين صور عقلية .

والثانى هو : تنمية المهارات التخيلية .

١ - تكوين الصور العقلية : يتم التدريب على تكوين تلك الصور ، من الناحية المرئية ، والناحية السمعية ، والحاسة الحركية .

بالنسبة للناحية المرئية : اغلق عينيك ، وتمرّن على تكوين الصور الآتية ، فى عين عقلك : أعداد مكتوبة على تختة أو لوح - كلمات مكتوبة على تختة - دائرة ملونة- مثلث ملون - مربع ملون - هلال ملون - نجمة .

وإذا وجدت صعوبة فى أداء هذا التمرين ، فاستعمل ورقة بيضاء ، وارسم عليها هذه الصور ، ثم امسك بها واحدة بعد الأخرى ، وانظر فيها لبضع دقائق ، ثم ابعدها جانباً ، وتخيل الصورة فى ذهنك ، وكذلك بالنسبة للأشياء الملونة .. ثم توسع فى هذا التمرين ، وتصور صفحة كتاب ، أو مسألة ضرب مكتوبة، وهكذا..

بالنسبة للناحية السمعية : اخلق فى ذهنك هذه المسموعات ، وإذا وجدت صعوبة فاعمل هذه المسموعات على الطبيعة ، وكرر ذلك ، ثم حاول أن تعيد خلقها فى ذهنك : صوت شخص يناديك - صوت جرس - صوت آذان - صوت سيارة .

بالنسبة للحاسة الحركية : اخلق فى ذهنك أنك ترى وتحس ، وأنت تعمل الحركات الآتية : أنك تمشى - أنك تجرى - أنك تصلى - أنك تقرأ قرآن - أنك تعوم فى البحر .. وعندما تتصور ذلك : حاول أن تعطى للصورة حيوية ، بأن تعيشها بكل أحاسيسها ، فإذا كنت تتخيل أنك تستحم فى البحر ، فعليك أن تشعر وتشم رائحة البحر ، وبرودة الماء ، والمنظر الطبيعى .

وهذا يستلزم منك تنمية الحاسة اللمسية ، وحاسة الذوق ، وحاسة الشم .

بالنسبة للحاسة اللمسية ، تصور الآتى : أنك تسلم على شخص - أنك تضع يدك فوق ثلج وتحس ببرودته - أنك تضع يدك فى كوب ماء ساخن ، وتحس بالحرارة والبخار .

بالنسبة لحاسة الذوق : تصور أنك تذوق طعم فواكه وتحددها : برتقال - بطيخ - بلح - آيس كريم - وهكذا . . كل صنف على حدة .

بالنسبة لحاسة الشم : تصور أنك تشم كولونيا - مسك - وردة - خشبة - ورق - وغيرها .

وهذه كلها أمثلة لكى تختار منها أو تضيف عليها .

ويحسن بعد ذلك أنك حينما تعمل تمرين الوردة مثلاً : أن تتصور شكلها ولونها وتقاطيعها التفصيلية ورائحتها . . واجعل تمرينك يأخذ صورة حية ، كمشيك فى الشارع ، ورؤيتك للناس ، وأن منهم من يلعب ، ومنهم من يسير ، ومنهم من يركب دراجة ، وهكذا . . المهم أن تكون الصورة تفصيلية وحية ، وتلمس حاسة الرؤية والسمع واللمس والذوق والشم .

٢ - تنمية المهارات التخيلية : هذه تأتى عن طريق خلق تصورات قصصية كالتى يقوم بها الأطفال ، حينما يتخيلون قصصاً لا وجود لها ، وهى قد تبدو عملية صبيانية ، ولكنها مفيدة . . كأن تتخيل أنك تلعب دور بطل مغامر ، أو شهيد فى سبيل الله ، أو مغامر فى غابة ، أو لاعب كرة قدم .

ويلاحظ أن الخيال الخلاق كان موجوداً فى الماضى ، ولكن التقدم العلمى جعل العلماء يستبعدونه ، على أساس أنه شىء غير علمى ، ولكنه بقى فى حوزة المتصوفة، ومن يعملون بالسحر أو العلوم الخفية .

● الخيال الخلاق والاسترخاء :

إن سر الخيال الخلاق يكمن فى أهمية الاسترخاء ، حتى إذا ما صورنا صورة خيالية فى ذهننا ، سواء كانت واقعية من الذاكرة ، أو غير حقيقية (أى وهمية) . . لأنه فى كلتا الحالتين : فإن المخ حينما يخلق صورة خيالية ، فإن ذلك يؤدى إلى تغيرات فى انطباعات المخ، وبالتالى تؤثر على الإنسان ذاته، بالوضع الذى يريده . .

ونكرر : أن هذا لا يتم ، إلا حينما يكون المخ والجسم مسترخيان تماماً ، وخاليان من أى شيء .

أما كيف يتم الاسترخاء ؟

فحينما تفكر فى إرخاء جسمك : يجب أن يتم ذلك بالتدريج ، ابتداء من القدمين والرجلين ، ثم البطن ، ثم اليدين ، ثم الرأس ، وهكذا . . وذلك بعد أن تستلق على ظهرك ، ويداك بجانبك مسترخية بهدوء ، والقدمان فى حالة ارتخاء وراحة تامة، وتنفسك هادئ وعميق ومنتظم . . وابدأ بأن تقول لنفسك : إن قدمى فى حالة استرخاء ، وركز عقلك فى قدميك ، وقل : إن قدمىّ يزدادا استرخاء ، ثم كذلك بالنسبة للساق اليمنى ، ثم اليسرى ، ثم الرجل بكاملها وهكذا . . حتى تشمل الجسم كله ، فمثلاً حينما تصل إلى المعدة : قل لنفسك : إن معدتى فى استرخاء ، وأن هذا الاسترخاء يزداد تدريجياً ، وأن عضلات معدتى مرخية تماماً ، وأنا أشعر أنها دافئة ومرخية ومريحة . . ثم بالنسبة لصدرك ، ثم كتفيك ، ثم اليد اليمنى ، ثم اليسرى ، ثم العنق ، ثم وجهك ، ثم أذنيك ، ثم عينيك ، ثم حواجبك ، ثم رأسك ككل . . بعد ذلك ستتعود أن ترخى عضلاتك ، بأن تصدر تعليمات لجسمك أن يسترخى ككل ، بعد أن تكون قد دربته على ذلك .

● التخيل والانتباه الدقيق المركز :

يجب أن تنتبه ، وتوحى إلى نفسك (بعد أن تكون فى حالة استرخاء وهدوء تامين) توحى إليها بالأفكار الآتية : كل عمل أقوم به من الآن فصاعداً ، لا بد أن أركز انتباهى فيه ، وأستبعد كل الأفكار التى لا تتعلق به ، وإنما أركز فقط على العمل الذى أقوم به ، أيًّا كان هذا العمل . . يجب علىَّ أن أوقظ (ليس فقط الانتباه المركز فى عملى) ولكن أيضاً الشعور باللذة فى العمل ، وأنه (أى هذا العمل) يسلينى ويستقطب اهتمامى وسرورى ، وسأستبعد من ذهنى كل الأفكار التى تأتينى أو تحوم حولى ، إلا ما يخص العمل الذى أنتبه إليه ، وأركز فكرى فيه . . وحينما أبدأ بأى عمل ، سأفصل أفكارى تماماً عن الأعمال السابقة ، أو الأعمال التى سأقوم بها فى المستقبل ، وإنما أعيش بكل كيانى وفكرى وانتباهى ، فى العمل الذى بين يدىّ .

ولا شك أن تلك الدراسات الحديثة عن الانتباه الدقيق المركز ، تذكرنا بقول الصوفية المشهور : « الصوفى ابن وقته » أى : يعيش فى مفهوم الوقت الذى يحياه لا أن يحوم فى الماضى والمستقبل والحاضر ، حيث تختلط الأفكار فى ذهنه .. كلا بل الصوفى يستبعد كل ما مضى ، وهو داخل فى حاضر معين ، يخص فكرة معينة وكذلك لا يقلق من المستقبل لأنه غيب ، ولا يعلم الغيب إلا الله .. أى يستبعد كل الأفكار ، إلا هذه الفكرة ، التى هى محل انتباهه ، ويركز عليها تماماً .

وهكذا : فكل الأفكار السابقة التى ستذكرها لنفسك ، وأنت فى حالة استرخاء ستؤثر على عقلك الباطن ، وتؤتى ثمارها بلا شك .. ولذلك فإن نجاحك فى أى عمل ، يتوقف على نجاحك فى تلك النقاط الثلاث :

التركيز - والانتباه - والذوبان المطلق فى العمل الذى أنت فيه .

● مبادئ التصور الخلاق :

١ - إن عملية خلق صور ذهنية ، سواء كانت حقيقية ، أو شىء غير حقيقى، فإن أثرها على الجسم يتم بلا شك ، ولو بدرجات متفاوتة ، فيخلق تعبيرات جسدية مناسبة .

٢ - إن أثر الصور الذهنية يزداد قوة ، إذا كانت الصور قوية وواضحة ، وأن الشخص الذى يخلقها يؤمن بتأثيرها .

٣ - إن التخيل الخلاق يتم عن طريق النصف الأيمن من المخ ، الذى نحن فى أشد الحاجة إلى إيقاظه ، لإنقاذ إنسانيتنا معه ، والرقى بروحانيتنا ، ومواجهة طوفان المادية ، لأن هذا النصف يختص بالمشاعر والإلهام ، والأشياء غير العقلية .. فالمادية الحديثة أيقظت النصف الأيسر ، الذى يختص بالتفكير الحسابى ، والمنطق المادى الملموس .

٤ - إن الإرادة يمكن استخدامها لتوجيه الخيال أو معارضته .. وإذا عارضت الإرادة الخيال ، فإن الخيال هو الذى يستعلى ويقود ، لأنه أقوى من الإرادة فى الوصول إلى تحقيق الآمال ، كما شرحنا قبل ذلك ، ولذلك يمكن استخدام الإرادة لتوجيه الخيال إلى النواحى الإيجابية المثمرة .

٥ - إن الإيحاءات تضرب جذورها فى العقل اللاواعى - أى الباطن - عندما يكون العقل والجسم فى حالة استرخاء تام .

٦ - إنه يمكن استخدام التركيز والانتباه سوياً ، بعد الوصول إلى الاسترخاء الكلى ، لتحقيق السلوك المطلوب .

٧ - إن التخيل تجربة ذاتية تستعمل الخيال ، وهو يأخذ عدة أشكال متنوعة مثل : تخيلات بصرية - أو سمعية - أو حركية - أو تذوقية - أو لمسية - أو شمية .

٨ - يوجد فى شخصيتنا جوهر يمثل الذات (النفس الحقيقية) وتحيط بها نفس واعية ولا واعية . . ويتضمن اللاوعى أيضاً : الوعى السامى العالى التذوق ، وإلى جانب ذلك كله هناك اللاوعى الكلى . . وهذا كله يؤثر على درجة تخيلنا ، وعلى درجة تحقيق النتائج من هذا التخيل .

٩ - تتألف شخصية الإنسان من عنصرين : ين (مؤنث) ، ويانج (مذكر) . . وهذان هما المرشدان ، اللذان يمكن استدعاؤهما وسؤالهما ، فى حالة التصور الخلاق ، واستدعاؤهما يحتاج أقصى وأعمق درجة من الاسترخاء .

● استخدام شاشة تليفزيون التخيل :

من أهم الوسائل الجديدة لتشجيع نجاح التخيل : هى أن تطلب من الشخص الذى يريد ممارسة تلك التجربة : أن يتصور أن هذا الجهاز قد بدأ يعمل ، وأنه بدأ يعرض ما يريد ذلك الإنسان تخيله . . وجرب ذلك بنفسك ، بأن تغمض عينيك، ثم تتصور شاشة تليفزيون كبيرة متوقفة عن العمل ، وحدد لنفسك ما سوف تشاهده عندما يبدأ عمل التليفزيون . . وهذا التليفزيون الذى ستشاهده موجود فى جسمك فى أذنك ، فى معدتك ، أو فى أى مكان آخر ، إنه جزء منك .

وإذا صعب عليك ذلك ، فهناك طريقة أخرى : وهى أن تتصور أنك فى غرفة عمليات ، وأن حولك من يناقشون مشكلتك ، ويناقشون حقيقة أن باستطاعتهم علاجها وتحقيق الشفاء . . فالهدف الأساسى هو أن تتصور المشكلة ، وأن توحى لنفسك بأنك تسمعها وتحسها وتراها ، بالألوان والصوت والصورة .

جرب ذلك ، لكى ترى ما الذى سيصوره خيالك . . قد ترى شيئاً غريباً، أو غير

متوقع ، لا مانع من ذلك ، واقبله ، المهم أن تحصل على تصورّ ما لمشكلتك . والآن غيِّر وبدِّل المشهد ، بأن ترى الصورة تتحرك وتختفى ، بأكبر قدر من السرعة . . المهم أن يكون هدفك هو : توليد سلسلة من التصورات المترابطة والمتشابكة ، والتى تكون نتيجتها توصل إلى شفاء وعلاج كامل لحالتك .

إنك باختصار : تتصور ما تريد أن تكونه ، وبالتالى فإنك تقوم بخلق وإيجاد قوى معالجة وشفاء فى نفسك ، لتحقيق هذا الهدف . . المهم أنه يجب عليك أن تفهم : أنك لست منهمكاً فى تفكير رغائبى ، بل أنت منهمك ومهتم ومستغرق بتصور مُوَجَّه وهادف ، لتحقيق النجاح ، يحكمك الرغبة والاعتقاد والتوقع . . أى: أنك ترغب فى تحقيق الشفاء ، وتعتقد أن هذا الشفاء ممكن ومتوقع ، وبذلك تنجح فى تحقيق ما تريد .

● استخدام الخيال فى العمل :

إن عمل الإنسان يحتاج دائماً إلى :

١ - التركيز والانتباه لما يقوم به الشخص أثناء عمله .

٢ - الحاجة إلى اتخاذ قرارات ، كل حسب مركزه الوظيفى .

٣ - ضرورة وجود علاقات طيبة مع الزملاء ، لضمان حسن سير العمل .

ولذلك فمن الأهمية بمكان : أن يعرف الإنسان كيف يوجه انتباهه إلى شىء واحد فى وقت معين ، لا أن يستمع إلى شخص ، وذهنه مشتت ، أو يحوم حول موضوع آخر : فسر النجاح يكمن فى : أنه فى أى وقت معين ، يجب على الإنسان أن يركز ذهنه وأفكاره، فيما يفعله فى هذا الوقت المعين . . بأن يركز تماماً فى هذه اللحظة، فيما يعمل، وأن يطرد من ذهنه كل الأفكار الأخرى، وأن ينتبه فى الوقت ذاته إلى عمله.

وهناك فرق بين التركيز والانتباه : فالتركيز يشبه توجيه حزمة من الضوء ، نحو الشىء الذى يعنينا لإضاءته . . أما الانتباه : فهو تسليط هذا الضوء عليه ، مثلما تفعل العدسة . . فالتركيز يسبق الانتباه ، والتركيز يمكن أن يتم حول موضوع معين بأفكار تحوم حول الشىء . . أما الانتباه : فهو يسلط على الشىء ذاته . . وعموماً يجب أن يكون التركيز والانتباه نشطان وقويان ، وأن يستغرقا كيان الإنسان كلياً ووقته، حتى إنه لا يكاد يحس بما حوله ، ويذوب فى الشىء الذى يركز عليه .

وهذا الاجتهاد يجب أن يتمرن عليه الإنسان ، لأنه لا يولد به ، ولكنه يتعود عليه ليتقنه .. ولنبدأ بمثال وتجربة ، لمعرفة السبيل لتحقيق ذلك :

١ - ابدأ أولاً بتحقيق الاسترخاء الكلى التام ، كما شرحنا فيما سبق .

٢ - أوح إلى نفسك بأنك ستتعود من الآن فصاعداً : أن تصبغ عملك بالانتباه الكلى التام ، وأنك ستكون منتبهاً تماماً فى كل عمل جديد تتناوله ، أياً كان هذا العمل .. فتخيل وأنت مسترخ أنك تقول لنفسك : إن كل عمل جديد أقوم به سأتناوله باهتمام وتركيز وانتباه تامين ، وسأعطيه كل تركيزى وانتباهى وسرورى وعنايتى ، ولن أفكر فى أى شىء آخر ، بخلاف هذا العمل .

● كيف تستدعى دليلك الداخلى ؟

يجب أن تعلم كيف تستطيع أن تستخدم التصور المبدع ، لكى تستدعى ادلاءك او مرشديك الداخليين .. ولذلك يجب أن تحقق لنفسك أقصى وأعمق درجة من الاسترخاء ، لكى تصل إلى أعمق مستوى ممكن فى كيانك الداخلى .. وبعد أن تحقق الاسترخاء الكلى لجسدك وعقلك ، يمكن أن يتم هذا الاستدعاء بطريقتين :

الطريقة الأولى :

تتخيل أنك بعد دقيقة سوف تشغّل جهاز التليفزيون الداخلى ، وأنك عندما تفعل ذلك سوف ترى شكلاً مذكراً ، يمثل أحد أدلائك ومرشديك الداخليين ، لكى تخاطبه وتوجه إليه أسئلة عن نفسك ، فى الماضى والحاضر والمستقبل ، وهذه وسيلة لمخاطبة ذاتك .. بعد ذلك اعط إشارة للدليل المذكر أن ينصرف ، على أنك ستستدعيه بعد ذلك ، كما لا تنس أن تشكره قبل انصرافه .. وعليك بعد ذلك -أى بعد دقيقة - أن تتخيل أيضاً أنك تشغل قناة جهاز التسجيل الداخلى ، لترى على الشاشة الدليل الآخر « الأنثى » واسألها عما تريد ، من ماضيك وحاضرك ومستقبلك.. فتلك طريقة مفيدة فى تفريغ شحناتك الداخلية ، وإطلاق العنان لخيالك.. المهم فى الموضوع أن تشكر الأدلاء على توجيهاتهم .

الطريقة الثانية :

تتصور أنك فى غابة والمطر يتساقط ، وأنت تشق طريقك عبر الأدغال .. الطقس

حار وأنت متعب ، ووصلت إلى منطقة خالية من الأشجار ، ويوجد فيها شلال وبحيرة ماء جميلة .. اخلع ثيابك واسبح ، واشعر بالانتعاش ، ثم استلق على العشب واسترح ، ثم اسمع صوت مذكر يناديك (دليلك) ، وانظر إليه قادماً إليك، وأنت تعرف أنه أحد مرشديك .. تعامل معه كما فى الطريقة الأولى ، ثم اشكره وعبِّر عن سرورك للحديث معه .. بعد ذلك استدع الدليل الأنثى ، وافعل مثل الأول .

ويستحسن فى كل من الطريقتين : أن تحدد ما تطلبه (أى دليل تطلبه) لأن دليلك قد يأتى من ذاتك الحقيقية ، أو من نفسك البالغة الوعى (أى من لا وَعْيَك) . فمثلاً : إذا كنت تستدعى دليلك الداخلى ، للسؤال عن مشكلة تتضمن محاكمة أخلاقية .. ففى هذه الحالة يمكنك أن تستدعى دليلك الداخلى ، من ذاتك البالغة الوعى ، وبذلك فكل ما تفعله هو : أن تقول ببساطة عند تشغيل جهاز التليفزيون : إنك تريد أن ترى دليلاً داخلياً ، مذكراً أو مؤنثاً عن نفسك (ذاتك) البالغة الوعى .. بعد ذلك ستتدرب على معرفة أدلائك الداخليين ، وهم قد يحضرون لك من الخارج أصدقاء لهم .

وفى جميع الأحوال : لا تنفذ النصائح التى ترد إليك بشكل أعمى ، بل فكر فيها بعقلك الواعى ، واقنعه بها .. بعد ذلك ستتعود على مخاطبة أدلائك الداخليين وتزول المتاعب .

● **التخيل وضرورة التركيز على فكرة واحدة :**

إن استخدام التخيل لعلاج مشكلة معينة ، يقتضى الاهتمام بالمسألة المطروحة والتركيز عليها ، وعدم السماح أن يتسلل إلى الفكر غيرها .

والتركيز يتم كتركيز الضوء تماماً ، كما تفعل العدسة فى حالة تجميع الأشعة، ومما يساعد على دفع التركيز ودعمه ، اهتمام الشخص ودوافعه بتلك المشكلة ، بمعنى: أن يكون التركيز برغبة وبغرض معين ، لا مجرد التركيز فقط ، بل يكون هناك هدف واضح .

وعلى ذلك : فإن أى عمل تقوم به ، يجب أن تنصرف إليه كلية ، وبقدر كبير من التعاطف والحماس ، ومن المشاعر والأحاسيس الإيجابية .. وهذا يقتضى وضع

الجسم فى حالة استرخاء تام (راحة وعدم توتر) ثم بعد ذلك يأتى دور استخدام الإيحاءات الذكية (الاقتراحات - الإرشادات . .) حيث إن صياغة تلك الإيحاءات وترتيب مفرداتها ، من الأهمية بمكان ، سواء فى شكلها الأساسى ، أو فى شكلها الاكثر تقدماً ، وبذلك يلعب التخيل الخلاق دوراً بالغ الأهمية .

وتفصيل العمل يكون كالآتى :

١ - تتخيل ثقلاً فى الذراع الأيمن ، وهو الذى سيتم به الإيحاء ، والتصور الذى يقدم الفائدة والمساعدة لك .

٢ - تتخيل دفئاً فى الذراع الأيسر ، وهو ما سيتم الإيحاء به ، وسيكون التصور الذى يعطى ما هو على شكل أشعة شمس أو نار دافئة ، كما سيكون قادراً على إظهار واستخراج الاستجابة المطلوبة .

٣ - النبض هادئ وقوى ، والإيحاء مستمر بأنك هادئ ومرتاح ، وأن قلبك ينبض بهدوء وقوة وانتظام . . وكذلك التنفس يكون هادئاً ومنتظماً .

٤ - تصور ان هناك شمساً ، تشع دفئاً وصحة فى نقطة « الصغيرة الشمسية » وهى فوق الصرة بقليل ، وهى مركز هام من مراكز اللاوعى ، وتستجيب بشكل جيد للإيحاءات الصادرة منك ، فى حالة الاسترخاء والتركيز .

٥ - تصور أن الجسم كله يكون دافئاً ، ولكن الجبهة رطبة ، عن طريق إيحاءات متكررة بأن الجبهة (الجبين) رطبة .

● التدريب على التركيز :

بعد الدخول فى مرحلة الاسترخاء المطلوب ، مع الإيحاءات التى تحقق ذلك الغرض . . عليك بعد ذلك أن تدخل فى تدريب التصور الخلاق بما يلائمك ، وبما يحقق هدفك ، ويجب أن توجد انسجاماً بين النفس رقم (١) والنفس رقم (٢) [الوعى واللاوعى] . فمثلاً : فى بدء الاسترخاء ، وأثناء الاسترخاء ، تابع الإيحاءات بأن تقول :

من الآن فصاعداً سوف أبدأ التفكير بشكل إيجابى ، بخصوص هدفى ، سوف أتخلص من كل قلق أو شك . . ومن الآن فصاعداً ، وفى كل مرة يكون لدى فيها

فكرة سلبية ، سأقول لها : اذهبى إننى لا أريدك . . وبمرور الوقت ستتناقص هذه الأفكار السلبية ، لأنها لن تجد شيئاً تتغذى عليه ، وستحل محلها الأفكار الإيجابية ويصبح الإنسان أكثر قدرة على التحكم فى أفكاره ، وقيادة نفسه إلى الأحسن .

وهناك أكثر من طريقة للتدريب على التركيز :

● قل لنفسك : أستطيع أن أتصور الهواء يدخل فى رئتى عند التنفس ، أتصور الأوكسچين مصدر الحياة ، ينتقل من رئتى إلى دمى ، وثانى أوكسيد الكربون يتجمع من جسمى إلى رئتى ، ثم عند الزفير أتصوره يخرج من جسمى . . والآن : أستطيع أن أرى أفكارى السلبية قد ألحقت ، ورُبطت بذرات ثانى أوكسيد الكربون الذى جذبها كالمغناطيس ، وأستطيع أن أراها بوضوح ، وهى تخرج بلا رجعة . . وأستطيع أن أرى الأفكار الإيجابية ، تنجذب إلى ذرات الأوكسچين ، أثناء الشهيق وتنتقل من رئتى إلى داخل جسمى ، وتتسرب إلى كل جزء من عقلى وجسمى . . وتخيل وأنت تفعل ذلك : أن جسمك شفاف ، وكأن الأفكار الإيجابية عبارة عن حبيبات حمراء صغيرة ، وأن الأفكار السلبية سوداء وتخرج منك .

● كذلك يمكنك تصور سحابة حولك ، تلتقط منك الأفكار السيئة ، وتجذبها وتخرجها منك ، من خلال مسام جسمك ، وأنك قد تحررت منها تماماً ، سواء كانت تلك الأفكار : غضب أو حقد ، أو أى صورة سيئة ، تريد إخراجها من جسمك ، وكرر لنفسك : أن صورة الغضب هذه مثلاً قد تحررت منها ، أو من الشك والريبة ، وبذلك تتيح للنفس رقم (٢) (اللاواعية) أن تعبر عن نفسها وتتصل بك .

● يمكنك أيضاً أن تستخدم ملابسك فى التخيل ، وتمطرها بالثقة وهى أمامك وتقول : إنك عند لبسها ستكون مؤثراً . . أو تستخدم منديل ، أو عصا ، أو خاتم واشحنه بالأفكار الإيجابية ، وبما تريد منك ، فيكون لك ما تريد كالسحر .

كما يمكنك أن تتخيل أى شىء تريده أن يتحقق، سواء كان لعبة كرة، أو محاضرة أو . . . وتتخيلها قبل عملها ، وكأنك فيها فعلاً ، فتجد بعد ذلك نتائج مدهشة .

● ويمكنك كذلك أن تتخيل : أنك خارج من منجم فحم ، وكل جسمك عليه أشياء سوداء ، وأنك تنقل إلى مستشفى ، ويركبون لك أنابيب تمتص كل هذا السواد

وهو الأفكار السلبية ، ثم يركبون أنابيب أخرى تملأك بدلاً من السواد ، سائل فاتح جميل ، وهو الأفكار الإيجابية .

وهكذا يمكنك التخيل فى كل ما يعترضك من مشكلات ، أو تريد تحقيقه من أهداف ، والمهم هو التركيز الذى تدفعه الرغبة فى تحقيق النجاح ، والإرادة فى تحدى الصعاب .. فنحن جميعاً نمتلك قدراً كبيراً من الطاقة الكامنة التى لا نستخدمها ، وتشكل قوة الذاكرة واحدة منها ، والتخيل يساعد هذه القوة أن تبرز إلى الوجود ، وتمارس دورها اللائق بها ، مما يعطى الإنسان قوة دفع كبيرة ، فى خوض مجالات الحياة بكفاءة وفاعلية .

● ضرورة تحديد الأهداف بوضوح :

يجب أن تكون الأهداف واضحة وواقعية ومحددة ، وتكون ممكنة التحقيق وحيوية، ومقيمة دائماً فى الذهن ، وتربط اهتمامنا بالمستقبل ، وتساعد على وضع خطة واضحة المعالم .. فلا يصح مثلاً أن يكون هدفك : أن تكون ناجحاً فقط فيجب أن توضح : ناجحاً فى أى شىء ؟ ومدى النجاح ، وإمكانية تحقيقه ، بحيث تضع له خطة عمل .. فإذا كنت تريد أن تكون مديراً عاماً للشركة ، ولكنك لم تبدأ العمل فى الشركة إلا منذ وقت قصير ، إذن لا بد أن تجعل أهدافك مجموعة وسلسلة من الأهداف الصغيرة ، ومرتبطة مع بعضها ، لتوصلك إلى الهدف الكبير .

وفى هذه الحالة : يجب أن تبدأ بأن يكون هدفك أن تصبح رئيساً لقسم معين وهو الذى تعمل فيه .. ثم فى مرحلة تالية : مديراً للمصنع ، ثم .. وهكذا إلى أن تحقق هدفك النهائى .. ويجب أن تكون خطة العمل متوافقة معك ، وألا تكون متناقضة مع قيمك الأخلاقية ، أو تتطلب منك القيام بأعمال تلحق ضرراً بغيرك .

ويمكن تنفيذ ذلك عملياً : بأن تبدأ بالاسترخاء ، وبعد الاسترخاء والراحة التامة تستطيع عندئذ أن تدع الهدف يُشكّل نفسه فى بصيرتك .. حينما تفعل ذلك ، تكون قد استخدمت النصف الأيمن من الدماغ ، ومن المرجح أن عقلك سوف يوضح صورة لنجاحك ، وهى كالصورة التى فى الأحلام ، وذات مضمون عاطفى ، ولها معنى ومغزى خاصاً بالنسبة لك . ويجب أن يظل هذا الهدف فى ذهنك ، وأنت فى الشارع ، وفى المنزل ، وفى العمل ، وفى السيارة ، حيث تبدأ الإيحاءات فى

التسجيل فى العقل الباطن .. فأهم قاعدة فى تحقيق الأهداف عن طريق الإيحاء هى: ألا تدفع الأشياء بقوة ، ولكن السر فى التكرار الهادئ .

● **استخدام الخيال لتخفيف الألم واستعادة الصحة :**

لما كان العقل والجسم يشكلان وحدة واحدة ، غير قابلة للانفصال ، لذلك يمكن استخدام الخيال لتخفيف آلام الإنسان ، والشفاء من كثير من الأمراض ، لأن الإنسان يموج بتفاعلات عديدة ، تصدر عن أوجه نشاط فيزيقية كيمائية ، وفسيولوجية وسيكولوجية لا تنتهى .

ولذلك يمكن استخدام التخيل لعلاج الإنسان كما يلى :

١ - تحقيق الاسترخاء التام للجسد والعقل .

٢ - تصور مرضك فى أى شكل ، وعلى أى صورة ، سواء حيوان أو إشعاع أو مواد ، وشاهده على شاشة تليفزيون خيالك ، واستخدم فى ذلك كل حواسك .

٣ - تصور عملية المعالجة بنشاط وحيوية ، ولا تخشى أن تكون عملية العلاج غريبة ، فقد تتصور فى العلاج أن كرات دمك البيضاء تأكل المرض أو تغطيه ، ثم يأتى من يخرج هذه الأقذار .. وحاول أن تستخدم تكوينك الجسمانى فى العلاج ككرات الدم البيضاء ، أو الأدوية التى يصفها الأطباء ، أو الألوان أو الطيف أو المغناطيس .

٤ - أزل جميع الأدران والبقايا غير المرغوبة ، ليكون المكان الذى تقوم بعلاجه نظيفاً .

٥ - تصور نفسك متحرراً من المرض ، وأنك سعيد بهذا الشفاء .

٦ - هنئ واشكر نفسك (أى عقلك الباطن) بسبب مساعدته لك .

وعليك أن تكرر هذه العملية كثيراً ، ويحسن أن تعملها وأنت مستلقى على سريرك ويا حبذا لو علمت بشكل تفصيلى نوع مرضك ، فهذا يساعدك على التخيل أكثر .. فمثلاً تصلب الشرايين : الذى يؤدى إلى ارتفاع ضغط الدم ، وإلى مرض الذبحة ينجم هذا المرض عن تخزين الشحوم فى الشريان ، وعن تجلط الدم فى بعض الأمكنة .. ومعرفة ذلك بالتفصيل ، يساعدك على تصور مرضك ، ورسم ذلك فى

ذهنك ، لتيسر على عقلك الباطن القيام بالعلاج .. وكلما كان العلاج شاذاً وغريباً، كلما كان ذلك أفضل ، فالرمزية أكثر أهمية ، مما إذا كان التصور أو العلاج واقعياً .

فبالنسبة لمرض تصلب الشرايين الذى نتكلم عنه : يمكن أن تتصور رجلاً لحّاماً يحمل وابور لحام ، ويذيب هذه الترسبات الشحمية ، وأن الشحم يذوب .. ثم تصور مجموعة رجال ومعهم كريكات ، يأتون ويحفرون ، ويزيلون بعيداً ذلك الدم المتجلط ، ويجعلون مركز الوعاء الدموى سالكاً ومفتوحاً ونظيفاً جداً .. ثم تصور رجالاً يدخلون ويضغطون على بطانة الوعاء الدموى ، إلى أن يصبح مستقيماً وواسعاً .. ثم بعد ذلك تصور منظفين يدخلون ، ويزيلون الأدران والبقايا ويكنسونها ويغسلون المنطقة حتى تصبح نظيفة .. شاهد الوعاء الدموى وقد أصبح نظيفاً، والدم يجرى فيه بدون عوائق .. ثم شاهد نفسك بعد ذلك على شاشة تليفزيون خيالك ، وأنت لا تعانى من أى مشكلة من مشاكل ضغط الدم ، وأنك تحررت وتخلصت من مرضك .. ثم هنئ ذاتك وعقلك الباطن ، على ما فعله لك واشكره ، فهذا يعنى تدعيم الثقة فى النتائج المرجوة .

تجربة أخرى لاستخدام التخيل فى العلاج :

● يجب أولاً وقبل كل شىء أن تدخل مرحلة الاسترخاء التام ، كما سبق أن شرحنا .

● ولكى تدخل جسمك وتبحث بداخله عن الداء ، لتشخص العلاج ، فيجب أولاً أن تتخيل أنك تصغر قليلاً قليلاً ، إلى أن تصبح منكمشاً فى حجمك .. ثم تخيل نفسك داخل جسمك ، وأنك دخلت عبر مجرى الدم ، أو عن طريق فتحتى الأنف ثم الحنجرة ، أو عبر مسام العروق .

● بعد ذلك تستطيع أن تلقى نظرة على ما يحيط بك ، شاهد بطانات الجدران ولاحظ أجزاء الجسم .. ولكى تتمكن من تخيل ذلك عليك معرفة شكل الدورة الدموية ، والجهاز العصبى فى كتب التشريح .

● يجب أن يتم كل هذا التخيل ، وأنت مستلق على السرير ، فى حالة استرخاء تام (جسدى وعقلى) ، وعيناك مغمضتان .. ثم تخيل أن هناك إشعاعاً قادماً من

الشمس ، ويغلف جسدك بكامله ، وأنك تنهض وتعيد هذا الشعاع إلى الشمس .. ثم تصور نفسك عارياً ، وقف على شكل تلك العلامة × أى هكذا : ——————



وتصور ببساطة أنك مستغرق فى إعطاء جسمك مزيداً من الطاقة ، واشعر بأن هذه الطاقة تدخل فى جسدك ، ثم اعط نفسك إيحاءات: بأن هذه الطاقة فيها قوة لك، وتعيد الحياة إلى كل خلايا جسدك، وكل ذرة، وأنها تقوى روحك المعنوية ، ووظائف أعضائك .. وكرر لنفسك إيحاءات بأنك تشعر بذلك ، وأنك امتلأت بالطاقة ، ثم اضمم ساقيك وذراعيك ، وتصور أنك أعدت شعاع الشمس ، وأنك عدت إلى سريرك .

● الاهتمام بدراسات تنمية الخيال ضرورة حياتية :

وهكذا نكون قد استعرضنا أحدث الدراسات فى كيفية تنمية الخيال ، حيث نجد من تلك الدراسات كيف أن القرآن قد حوى من الكنوز العلمية ، ما إن مفاتحه لتنوء بالعصبة أولى العلم والفهم .. فالقرآن هو منبع هذا العلم ، فهو يوقظ ملكات الإنسان إلى أقصى مدى ، سواء الفكرية منها أو الروحية ، حيث يحلق به فى آفاق ممتدة عبر الزمان والمكان ، بل يدخل به إلى أعمق أعماق نفسه ، ويدور بين حناياها يكشف عن أسرارها ونزعاتها ، فهى أحياناً أمارة بالسوء ، وأحياناً لوامة ، وأحياناً مطمئنة .

ولا شك أن المتفهم للقرآن بعين البصيرة ، سيجد أن خياله قد انطلق فى مجالات كثيرة ، بعضها بعيد وبعضها أقرب إليه من حبل الوريد ، وهو فى انطلاقاته هذه تتفجر فيه ملكات الإبداع الفكرى ، لأنه سيتصور الجنة وروعة هندستها ، والنار وهول جحيمها ، والقبر وتنوع عذابه ، والسماوات وضخامة ملكوتها ، والبحار والمحيطات وكنوز محتوياتها ، والجبال وتسبيحاتها ، ونفس الإنسان وأسرارها ، وكل مخلوقات الله وإبداعاتها ، وسجودها للرحمن مسبحة بحمده ، و... إن كل تلك التصورات بدرجاتها اللانهائية ، فجرَّت الخيَّال الخلاق فى أُمَّة الإسلام ، التى

وعت بحق تعاليم ربها ، وامتثلت أوامر نبيها ، فجاسوا خلال العالم كله ، يُعلِّمون الشعوب كيفية الإبداع والإتقان ، الذى هو أساس الإيمان ، فكانت بحق خير أُمَّة أخرجت للناس .

فلما طال على تلك الأُمَّة الأمد ، وقست قلوب أبنائها ، تحجر معها خيالها وحُرموا الإلهام والإبداع ، فعاشوا التخلف فى أقسى صوره .. واستعلت علينا الشعوب المتقدمة برقيها وحضارتها ، وأخذتهم العزة بعلومهم ، وظنوا أنها مستحدثة ولا يعلمون أنها بضاعتنا قد سلبوها منا ، ونحن فى غفلة عن علوم ديننا ، تئن قلوبنا تحت وطأة المادية العصرية ، ويعجز معها خيالنا عن التحليق فى آفاق عالية وكيف يحلق وقد تثاقلت أجسادنا ، وتثاقل معها خيالنا ؟! وكيف يتفجر مع ذلك الخيال المبدع ، وقد رضينا بالحياة الدنيا ؟ مع أن انطلاق الخيال هو سر قيام الحضارة الإسلامية ، عندما انطلقت أرواح المسلمين فى ملكوت السماوات والأرض .

وها نحن نضع بين يدى القارئ كيفية تنمية الخيال ، ولكن هذا الخيال لن يكون خلاقاً مبدعاً ، إلا إذا حفزته المشاعر الإيمانية الصادقة ، والتألقات الروحية العالية والأنوار القدسية النابعة من قلوب صافية من الكدورات ، حتى تصير بحق مرآة مجلوة تعكس أنوار الحق .

فالإيمان بالله واليوم الآخر يشحذ الخيال ، وينير البصيرة ، ويمد الخيال بطاقات لا نهائية فى انطلاقاته السرمدية ، والتى تنعكس تقدماً ورقياً على الحياة الدنيوية ، سواء مادياً أو معنوياً ، ويحقق للأمة الإسلامية مكانتها الجديرة بها ، بما يحقق شرف انتمائها إلى ذلك الدين القيِّم .

أما إذا اتجهت دراسات تنمية الخيال ، إلى تحقيق الأهواء والأطماع ، فهنا الطامة الكبرى .. حيث استغلت الدول الاستعمارية تلك الدراسات ، فى التأثير على الشعوب الخاوية عقولها ، عن طريق الإيحاءات المتكررة ، فتغرس فيها ما تراه يحقق أطماعها ، بدءاً من أنماط الاستهلاك والترف واللهو الأجنبية ، وانتهاء بصناعة الفكر ليصير فكراً أجنبياً ، عن طريق وسائل الإعلام المتنوعة ، حيث يكون الإنسان فى حالة استرخاء عقلى وجسدى أمام التليفزيون ، فتوحى إليه بما تريد من أفكار تسميها عالمية .

فتلك هى العولمة التى لا تعنى سوى سيطرة الفكر الغربى على العالم كله ، ومسخ هوية الشعوب ، وتعويدها كل وسائل اللهو والاستهلاك الترفى ، بما يحقق رواجاً لسلع الدول الاستعمارية

فإذا تخلت الشعوب الإسلامية عن عقيدتها الراسخة ، صارت أرضاً خصبة لتنمية خيالها ، بما يتفق ومصلحة القوى المسيطرة على العالم ، تحت شعارات متنوعة متجددة ، جذابة برَّاقة ، يساعدها على ذلك التقدم الرهيب فى وسائل الإعلام، التى هى تحت سيطرتها ، وكذلك الشركات الكبرى المتعددة الجنسية ، التى هى تحت هيمنتها ، بل وتفوق هيمنة الحكومات نفسها فى الدول المتخلفة ، مما يجعل لإيحاءات تلك القوى المسيطرة قوة خاصة ، تنفذ بها إلى العقل الباطن بسهولة فيتأثر بها العقل الواعى بشدة ، لأنه فارغ من مبادئ العقيدة السامية

وهنا تظهر عظمة الإسلام فى حماية الإنسان ، والحفاظ على كيانه ومقوماته الأساسية ، وبالتالى حماية الأُمَّة من التيارات الاستعمارية الخارجية ، فالإسلام ينمى الخيال لصالح الفرد ، بما يحقق صالح الأُمَّة الإسلامية ، بحيث لا تصبح تلك الأُمَّة كما أنبأنا بذلك الصادق المعصوم ﷺ قصعة تتهافت عليها الشعوب والدول الأجنبية رغم كثرة شعوب المسلمين ووفرة خيراتهم ، فالإسلام يعى جيداً أن بناء الأمم أولاً وأخيراً يبدأ من بناء الإنسان ، الذى هو اللبنة الأساسية فى بناء الأُمَّة

فليستفد المسلمون من الدراسات الحديثة فى تنمية الخيال ، ولكن عليهم أولاً أن يعمروا قلوبهم بنور الإيمان وهنا يكون خيالهم خلاقاً مبدعاً ، يحافظ على استقلال شخصياتهم ، فيكونون كالطود الشامخ، لا تقتلعهم أعاصير الأفكار، مهما كانت إيحاءاتها عاتية ، لأنهم يؤمنون أن تلك إيحاءات فارغة ، لا تستهدف مصلحة الإنسان كما قال الحق عَزَّ وجَلَّ

﴿ شياطين الإنس والجن يوحى بعضهم إلى بعض زخرف القول غروراً ﴾

(الأنعام ١١٢)

* * *

الفصل الخامس

نظام الطاقة الإنسانية

Human Energy system

● **الإنسان ما هو إلا طاقة :**

إن التكوين الطبيعى للإنسان يبدو كأنه كتلة متماسكة ، مكونة من جزيئات، ولكنه فى الحقيقة يتكون من حقول من الطاقات الالكترومغناطيسية .

ولذلك فإننا إذا تخيلنا مكوّنات الإنسان ، وتصورنا أننا كبرناها ، لرأينا أن الإنسان لا يتكون من مادة صلبة ، وأن الذرات المكونة لجسم الإنسان ، ما هى إلا طاقات الكتروكيميائية والكترومغناطيسية النشاط .. وهذه يمكن قياسها لمعرفة النشاط الكهربائى لأى عضو فى جسم الإنسان ، كما يحدث بالنسبة للقلب ، وكذلك يمكن قياس المقاومة الكهربائية على الجلد ، التى تدل على وجود إشعاعات من نوع ما .. والجهاز المستعمل لهذا الغرض اسمه Squid اختصاراً للاسم التالى : [Super Conducting Quantum interference Device] ، وهو موجود فى معهد ماساشوست للتكنولوچيا ، وهو مبنى على بعد عشرين قدماً تحت الأرض .

والواقع أن كل ذرة على وجه الأرض تبدو جامدة وسميكة ، ولكنها فى الحقيقة مكونة من أمواج لإشعاعات ، وهذه الطاقة ذات تردد عالى ، وسعة منخفضة .

والإفراز الكهرومغناطيسى للكرة الأرضية يبلغ متوسطه حوالى $\frac{١}{٢}$ چاوس Gauss ، بينما هو بالنسبة للإنسان يبلغ $\frac{١}{\frac{١}{٢}\text{ بليون}}$ چاوس .. وقد تبين للعلماء عند اختبار الإشعاع الصادر من الإنسان ، أنه مستمر ومتغير ، أي ذي نوعين .. وهذه التيارات تحدث نتيجة هجرة الجزيئات المشحونة بالكهرباء من جسم الإنسان، أو الأيونات الصادرة من المخ ، أو من السوائل فى الجسم أو الأنسجة .. وتلك

التيارات تخلق مجالات مغناطيسية، وعندما تتفتت الخلايا في جسم الإنسان، يحدث إشعاع الفوتونات . . وهذه الفوتونات (كما شرحنا فى الفصل الأول) هى جزيئات من أمواج الضوء ، وهى من نوع Ultra violet (أى الفوق بنفسجية) وهى فوق ألوان الطيف العادى . . وإن آلاف البلايين من الخلايا المكونة لجسم الإنسان ، ترسل هذه الفوتونات إلى خارج الجسم وداخله ، ولما كان بجسم الإنسان سوائل ، وهذه السوائل معلقة فى خلايا من الكريستال ، فإن ذلك يجعل جسمه يموج بالطاقة ، وأنه محاط أيضاً بمجالات ذات طاقة يمكن قياسها بأجهزة مثل Squid . وهذا يفسر لنا معنى أن للإنسان هالة محيطة به ، وهذه يمكن رؤيتها بالعين المجردة ، إذا أعددناها ودربناها لهذا الغرض ، كما سنشرح ذلك فيما بعد .

ومن المعلوم أن نشاط الإنسان يؤثر على سير الدم ، وسير الدم يؤثر على المخ . . فمثلاً التفكير يحتاج إلى طاقة ، ولكى يكون لديك طاقة فى المخ ، تحتاج إلى أوكسجين وجلوكوز كوقود ، وهذا تأخذه من الدم . . ولذلك فمعنى التفكير الكثير: أنك تستهلك طاقات من الدم ، ترسلها إلى المخ ، وبالتالى يقل الدم الذاهب إلى الأطراف ، وقد يؤدى ذلك إلى مشاكل مادية كالصداع . . ولكى نتغلب على ذلك : فإن بعض المعاهد استعملت علم استرجاع المؤثرات Biofeed Back .

والمهم أن نعلم أنه ليس مجرد التفكير ، هو الذى يؤدى إلى مشاكل ، فهذه نقطة هامة جداً ، بل إن الذى يؤدى إلى مشاكل هو الذى تفكر فيه ، وعندما تصل إلى قرار ، ينساب الأمر كله . . فمثلاً : حينما تواجه مشكلة وتفكر فيها ، فمن الخطأ أن تقف كثيراً عند المشكلة ، المهم : أن تفكر فى حلها ، وحينما ينتهى التفكير إلى حل ، عادة يتم ذلك عن طريق العقل الباطن ، أو عن طريق القلب ، بالإيمان والرضا ، فإن كل أحاسيس التوتر والقلق الخاصة بالمشكلة سوف تهدأ .

● **الشاكرات مراكز توزيع الطاقة فى جسم الإنسان :**

يتكون الجسم من حوالى ١٣ شاكرا ، وهى عجلات ذات طاقة ، وهى غير ملموسة ، ولكنها من جهات انسيابية ، وهى بمثابة مراوح تدور بسرعة ، وذات ألوان . . وتختلف تلك الشاكرات فى نشاطها ، فيوجد ٦ منها ذات نشاط أقل و٧

ذات نشاط أكبر ، وتلك السبعة ما عدا واحدة فقط ، متصلات بالسلسلة الفقرية ، وهى تشبه الروح فى عدم القدرة على تحديد كنه مادى لها ، أى : لا يلمسها الطبيب بمشرط ، فحينما نتكلم عن غدة معينة ، ونقول : إنها متصلة بشاكرا ، فإن المقصود بذلك ليس الشاكرا نفسها ، وإنما العضو من جسم الإنسان الذى يتأثر بهذا المجال ذو الطاقة . ويجب أن نعتبر الشاكرا « كدينامو » أو مركز ديناميكى ، يتم توزيع الطاقة فى جسم الإنسان عن طريقه ، سواء كانت طاقة موزعة داخل الجسم ، أو خارجة منه . وكل شاكرا لها اهتزازات وترددات خاصة بها ، وكل من هذه الشاكرات لها علاقة بغدة من الغدد السبع ، ولها لون خاص بها ، وهذه الألوان ليست مرتبة حسب ترتيبها فى قوس قزح .

فإذا علمنا أن للشاكرا اهتزاز وتردد معين ، لأدركنا أن ذلك يوحى بأن اللون والصوت لهما ترددات وأصوات ، يمكن أن يشفيا أيضاً . . وسنشرح فيما يلى كيف أن لكل شاكراً لوناً معيناً ، يمد الإنسان بنوع معين من أنواع الطاقة التى يحتاجها لتحقيق وجوده المعنوى كإنسان . . فكما أن الإنسان له أعضاء ماديه تؤثر فى حياته فكذلك له أعضاء غير مادية تؤثر على وجوده ، ومن تلك الأعضاء غير المادية (الشاكرات) .

جدول يبين خصائص الشاكرات

اسم الشاكرا	مكانها	العضو المتصل بها	لونها	الطاقة التى توزعها
التاج - الرأس	لا شيء	الغدة الصنوبرية	أرجوانى باهت	يُكمِّل
الحاجب	عنقى أول	الغدة النخامية	أزرق نيلى	يُجَمِّع
الحلق (الزور)	عنقى	الغدة الدرقية	أزرق	طاقة معبرة - قوة إرادة
القلب	عند القلب	غدة صعترية فى قاعدة العنق	أصفر ذهبى	نشاط عقلى - الوعى
العصب الشمسى	عند الصرة	الغدة الكظرية (مجاورة للكلية)	أخضر	النمو والعلاج - نشاط يحافظ على الحياة
الطحال	الفقرة الأولى	الطحال	قرمزى	الحب - طاقة للتخزين
آخر السلسلة	العجز	الغدة التناسلية	أحمر	حيوية -نشاط دافع للحياة

● كيف تؤدى الشاكرات دورها فى جسم الإنسان ؟

يحصل الإنسان من الطبيعة على إشعاع معين ، يتوقف على ميوله واتجاهاته فى الحياة ، والقوانين الوراثية التى تحكمه . . ويظل لون هذا الإشعاع معه إلى آخر حياته ، مع تغيره مع الأحوال التى يمر بها الإنسان . . وهو يدخل عن طريق الشاكرا الأولى ، وفى هذه الحالة : تكون الطاقة الداخلة نور خالص صافى ، ولكن حينما يتحرك إلى أسفل نحو شاكرا الحاجب Brow المتعلقة بالغدة النخامية Pituitary gland . . أي حينما يصل إلى هذه الغدة ، فإنه ينقسم إلى سبع صفات مختلفة ؛ لأن الغدة النخامية تعمل كمنشور ، يكسر الضوء إلى سبعة ألوان وهذه الغدة هى الغدة الرئاسية ، حيث توزع هذه الكيانات السبعة . . وحينما تمر طاقة النور ، وتنتهى عند الشاكرا السابعة ، التى هى فى أسفل السلسلة الفقرية ، فإنها تعود بعد ذلك صاعدة عن طريق الشاكرات ، بعد أن تكون قد وزعت واستخدمت فى الأعضاء المختلفة .

وطبيعى أن أول طريق للنور أو الضوء ، هو شاكرا الزور Throat ، وهنا يصبح النور أكثر كثافة . . وعند تلك الشاكرا « الزور » ، فإن الكيانات السبعة تنقسم إلى ثلاثة أقسام :

● الجانب الأيمن ، ويشمل ثلاث صفات هى : الذكورة - والجانب الخلاق - والجانب الذى يتعلق بالبناء وخلق كيماويات جديدة .

● الجانب الأيسر : ويشمل ثلاث أيضاً وهى : الأنوثة - جانب الاستقبال - الاستقبال ، وهو الذى يفتت الأشياء ، ويغير من شكلها .

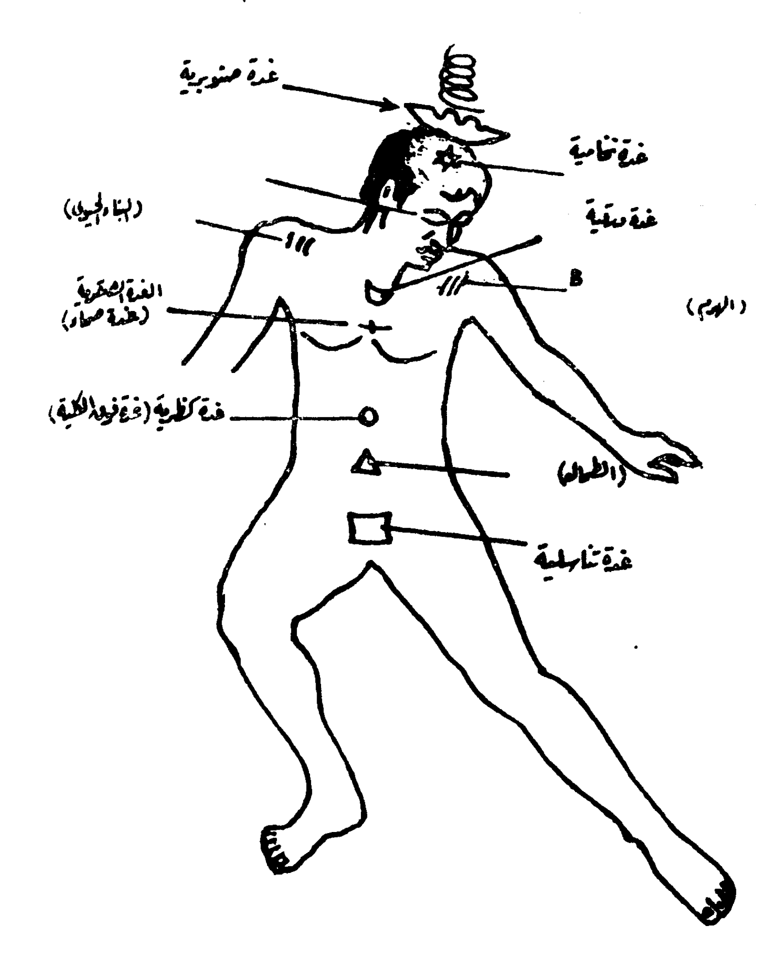
● والجانب الثالث هو : جانب التوازن أو الحيادى ، الذى يوجد التوازن فى طبيعة الإنسان .

وعندما يصل النور إلى شاكرا القلب ، يزداد كثافة ، لأنها شجرة الوعى Conciousness ، ويمكنها أن تحول الضوء إلى نار ، حسب اتجاهات الإنسان والعكس يحدث عندما يعود الضوء إلى هذه الشاكرا ، متجهاً إلى أعلى للخروج من الجسم ، ففى هذه الحالة نجد الشاكرا تحول النار إلى نور . . ولو أن إحدى الشاكرات توانت فى عملها ، فإن الطاقة تتأثر ويختل جسم الإنسان ، وهذا يبين

الأهمية الكبيرة لوجود الشاكرات .. ومن فضل الله علينا أن الشاكرات لا تتوقف أبداً ، ولكنها تتباطأ أحياناً ، مما قد يؤثر فى الجسم .

ومن الملاحظ أن الطاقة الجنسية والحيوية والمادية ، ترتبط بشاكرا آخر السلسلة «Root» التى توجد فى العجز « Sacrol»، وترتبط بالغدة التناسلية «Gonad».

شكل يبين أماكن وجود الشاكرات فى جسم الإنسان



● **ضرورة استخدام الطاقة فى التعبير الإيجابى الخلاق :**

إن تلك الدراسات الحديثة التى تبين مدى الطاقات الموجودة فى **الإنسان ، تؤكد** وتدعم دور الإيمان فى تحقيق السعادة للإنسان ، لأن **الإيمان يهدف إلى بعث تلك** الطاقات الكامنة فى الإنسان ، حيث **يمزج فى تعاليمه بين الروح والعقل والجسد فى** وحدة رائعة ، تحقق الهدف الأسنى من خلق ذلك الإنسان ، **وهو الخلافة فى** الأرض، حيث مطلوب من المؤمن استخدام الطاقة التى **تصل إليه ، فى التعبير** الإيجابى الخلاق .

وأهم حماية ضد المؤثرات الضارة : **هو أن يشع الإنسان الطاقة ، وأن يكون فى حالة حركة دائبة من الأخذ والعطاء من الطاقة** . . **فإياك أن تحتفظ بطاقات ، لأن هذا فى** غير صالحك ، بل خذ واعط فى المال والفكر، **وإشعاع السعادة والعمل، واعمل** لمجرد العمل ، ولتحقيق رسالتك فى الحياة كخليفة . **فتلك الرسالة لن تستكمل** أركانها إلا إذا جعلت الطاقة مستمرة لا تغيب **Flowing أى تظل تنساب منك** وإليك ، **فتتجدد الحياة معها ، وتؤتى أكلها كل حين** .

ومن المعلوم أنه ليس كافياً أن نأخذ فيتامينات ، **ونحافظ على نظام غذائى سليم** ومتوازن ، من العناصر الغذائية المتنوعة ، ولكن المهم **أن أجسامنا تستفيد مما تأخذه** وتمتصه ، **وتحوله إلى** شىء نافع للجسد . . فكذلك مشاعرنا . **فليس المهم ما نختزنه بداخلنا من مشاعر ، ولكن المهم هو دور تلك المشاعر ، فى تحقيق التفاعل والإيجابية والتواصل مع الآخرين** . . وتلك قاعدة إيمانية أساسية .

وبالنسبة **للطاقة الإنسانية** : **فإن** ما يدخل أجسامنا نسميه أشعة ، **وما يخرج منها** نسميه هالة . . **فالأشعة** : تبين إمكانيات الإنسان وأهدافه . . **والهالة** : **تشرح تجاربه** الماضية والحاضرة .

وهكذا يمكن أن نعرف عن طريق الأشعة الخارجية من الإنسان **(الهالة)** : **ما هى** قدرة الإنسان ، وما الباقى منها . . فأشعة كل إنسان هى التيار **الرئيسى للنشاط** والطاقة التى تدخل إليه من الكون . . وكما ذكرنا ، **فإن الشاكرات هى المراكز** الديناميكية الموزعة للأشعة . . وعلى ذلك يمكن أن نقول : **إن الأشعة هى القوة** الأساسية ، أى خط القوة الأساسية ، من المركز العام **لمحطة الطاقة العالمية ، من**

الكون . . وأن الشاكرات هى مراكز التوزيع الثانوية ، والتى تسحب من الخط الأساسى .

ونظراً لأهمية الأشعة فى تشكيل الخصائص المعنوية للإنسان ، فإننا سنذكر تلك الإشعاعات بالتفصيل كل على حدة ، وخاصيتها ومواصفاتها ، حتى يحاول كل إنسان أن يغير بقدر جهده من خصاله المعنوية السلبية ، بما يحقق له الإيجابية والفعالية فى الحياة ، التى تتفق مع مقتضيات الإيمان .

أنواع الأشعة وخواصها

الأشعة الأولى :

ألوانها : ١ - الأحمر المذهب « Vermilion red » .

٢ - الأبيض « White » .

٣ - الأزرق الكهربى « Electric blue » .

خواصها :

● القوة - الإرادة - الشجاعة - القيادة - الاعتماد على النفس .

● والألوان الثلاثة لهذه الأشعة يمكن أن تنسجم مع بعضها ، ولكن غالباً ما تكون الغالبية التأثيرية لأحد الألوان منها . . وهذه القوة تحتاج إلى تركيز كبير وتوازن للتعامل معها . وكل أشعة لها ثلاثية : الروح والعقل والجسد . . ونرى هذه الثلاثية فى جميع الشاكرات متمشية مع مراكز ١ - الغدة الصنوبرية « Pineal » ٢ - الغدة النخامية « Pituitary » ٣ - الغدة الدرقية « Thyroid » .

● والأشعة الحمراء تعنى الروح الكلى الحاكم للكون . . والأشعة البيضاء الروح المحمدى ، وهى تمثل الوعى الوجودى . . والأشعة الزرقاء تمثل التعبير والتحقيق للطاقة الخلاقة . والشخص الذى يتعامل مع هذه الأشعة (رقم ١) يجب أن يفهم ذلك ، لدقة التعامل ، وينبغى أن يُخرج كل هذه الصفات الثلاثة مع بعضها .

● والمتأثرون بهذه الأشعة فى مشكلة دائماً ، وخاصة بالنسبة لاختيار اتجاهاتهم . . وأهم ما يتميزون به : الشجاعة والإرادة والقوة ، والاعتماد على النفس . . ولكن إذا تغلبت صفة القوة ، فإنهم يبحثون عن النصر .

● وهذه الأشعة هدفها : الفناء فى الله . . وأهم تحدى للذين هم أصحاب هذه الأشعة : هو أن يتخلى صاحبها عن الهيكل المادى لجسم الإنسان ويخلعه ، ويتحلى بالصفات الربانية ، ويتأمل فى أعماق نفسه . . وأصحاب هذه الأشعة ، نظراً لما لديهم من قوة ، فليس لديهم اهتمام بالتأمل داخل أنفسهم ، بالرغم من أن لديهم التزام بالاهتمام بأجسامهم وعقلياتهم ، وهم يفتقدون الشجاعة ، حينما يكون هناك تحدى روحانى .

● أما صاحب هذه الأشعة ، الذى يستعمل التركيبات الثلاثة : الأحمر والأبيض والأزرق ، فإنهم يصبحون قادة . . وهؤلاء يمكنهم تجميع طاقة كبيرة ، والتعبير بها لخلق نماذج للاعتماد على النفس . . وفى الماضى كان أصحاب هذه الأشعة معظمهم من أصحاب الكيمياء القديمة ، وقادة سياسيين ، ودكتاتوريين (مثل هتلر مثلاً) الذى استخدم قوته فى الناحية السلبية ، لأنه يعتمد التركيز على الأهداف المادية ، لا الروحية . . وكذلك راسبوتين ونابليون .

● معظم أصحاب هذه الأشعة يشكون من التهاب الشرايين « Arteritis » ، وهم من الصعب أن تغير ما فى عقولهم .

الأشعة الثانية :

ألوانها : ١ - الأزرق اللازوردى (السماوى) « Azureblue » .

٢ - الأصفر الذهبى « Golden Yellow » .

خواصها :

● المحبة العامة - الحكمة - الإلهام .

● وهذه الأشعة هى الوحيدة التى لها لونين فقط ، وهى يمكن أن نطلق عليها اسم أشعة الراسل .

الأزرق :

يعطى القدرة على إعطاء الشكل ، ولذلك فهو يحقق ذاتية .

الأشعة الصفراء الذهبية : **ألا وهى الحكمة .**

● وأصحاب هذه الأشعة لديهم القدرة على الرؤية العميقة Clairvoyant وهم حساسون للحصول على المعلومات فوق المادية ، فإذا استعملوا الأشعة الزرقاء أكثر من الصفراء ، لأصبحوا مدرسين أو مصلحين دينيين أو معالجين [١] .

● **وصفات هذه الأشعة (المحبة - الحكمة - الإلهام) تتحقق حينما تنجح في أن تجمع أسس التفكير الثلاثة ، مع بعضها البعض وهي : العقل والجسم والروح .. وحينئذ تكون أنت المعرفة بذاتها ، وهنا يتحقق العلم الصحيح وهو : أن تكون أنت المعلوم .. ولمعرفة شيء ما ، عليك أن تكون أنت هذا الشيء تعمله وتعيشه ، أى تفنى فيه .**

● **فمثلاً لتعرف الحب : يجب أن تعرف أننا جزء من الكون ، ونحن خلفاء الله فى الأرض ، ونحن من تجليات الحق ، وعلى ذلك فلا سبيل للحب إلا بالله ، وفى الله ، لأنه مصدر الصفات ، ولمعرفة الصفة : عليك أن تفنى في الموصوف الموجود بحق وهو الله ، وعليك أن تبدأ مع أصل كل شيء .. وحينما يكون هناك الحب يكون معه أيضاً تفهم احتواء الموجب والسالب من صفات المحبوب ، وتجاهل الصفات السلبية ، فاتركها لأسبابها .**

● **والأشعة الذهبية والزرقاء : تحقق الموصل للحب الكونى والإلهى ، ومن يفعل ذلك ، لا يهتم إذا كان سيكسب تقدير الآخرين أم لا ، لأنهم يرون بالله ، فتفنى وتسقط التعلقات والعلل .. وهؤلاء يعملون على مساعدة الغير ، في التخلص من المعاناة ، لأن من الصفات الثانوية لهذه الأشعة الإنقاذ والتعليم .. وهؤلاء ليسوا أنانيين ، وليست لهم تعلقات ، ويؤمنون بوحدة الوجود والحياة (أنا أنت) .. ومن بين هؤلاء : الأطباء الذين يعالجون كُلية الإنسان، أى الإنسان روحاً وجسداً، لا الجسم فقط .**

---

(١) يمكن أن يتم اكتساب لون أشعة معينة ، عن طريق تنفس هذا اللون .. ويتم ذلك بأن يضع الإنسان نفسه فى حالة استرخاء تام ، ثم يحضر ورقة أو قطعة قماش من اللون المطلوب ويضعها أمام عينيه ، ويتخيل هذا اللون جيداً ، ويتنفسه بهدوء مع الهواء الذى يتنفسه .. ويكرر هذا التمرين ٣ مرات فى اليوم ، ومن أحسن الأوقات لذلك التدريب : أول ما يستيقظ الإنسان فى الصباح ، وقبل النوم مباشرة ..

يمكن مراجعة هذا الموضوع بتوسع فى كتاب « تفجير الطاقات الكامنة فى الإنسان » لأستاذنا العالم د . حسن عباس زكى .

● أما أصحاب هذه الأشعة الذين لا يستعملون هذا الأسلوب ، فهؤلاء كسالى . . وهم بدلاً من أن يحبوا ، فقد يصبحون كارهين ، بل وقد يكرهون أنفسهم.

الأشعة الثالثة :

ألوانها : أخضر زمردى « Emerald Green » .

خواصها :

● الشمول - القوة العقلية - الحياد - التفهم - المسايرة .

● **اللون الأخضر** : يتكون من الأزرق والأصفر . . وهذا بخلاف الأزرق والذهبى ، وهى الأشعة الثانية ، التى تتكون من لونين ، كل منهما قائم بذاته . . أما هذه : فهى اختلاط اللونين معاً .

● والحاصلون على هذه الأشعة يعطون الشكل للأفكار الخلاقة ، وهم يزرعون فقط البذرة التى تخلق هذا الوعى لدى الغير ، ولكنهم لا يروون هذه البذرة ، ولا يراقبونها ، وهم يختارون حقول خصبة لإنتاج أفكارهم . . وهؤلاء هم أكبر محبى الطبيعة فى العالم ، ويزعجهم جموع الناس والازدحام ، وأحياناً يحبون الوحدة وحينما يدخلون الغرفة يشعرون بالرطوبة ، عكس أصحاب الأشعة الأولى ، الذين ينشطون ويخلقون جواً حاراً .

● وأهم صفات أصحاب هذه الأشعة الخضراء : أنهم أصحاب الاختراع والإبداع والأفكار الخلاقة . . وهم مصادر الأفكار، وإنما نادراً ما يكونون منفذين لها، ولكنهم يساعدون الغير على التنفيذ . . ومنهم أيضاً المعالجون ، الذين يعالجون الجسم والروح والعقل . . وهم أصحاب عقل وعدالة ومنطق ، ويتسمون بأنهم عمليون فى الحياة . . ومنهم الفلاسفة والأساتذة والمؤلفون . . وهم نقاد ، ونقدهم خلاق بنّاء .

● ومن صفاتهم أيضاً : أنهم كثيراً ما يبذرون الأفكار ، ولكنها لا تنتج كلها لأنهم يحبون الكمال ، وهم لا يتحملون أن يكونوا مخطئين ، ولهذا قد يكونون أحياناً مترددين ، خوفاً من الوقوع فى الخطأ أو عدم الكمال ، وهم كثيراً ما يكتبون ولا يتكلمون كثيراً .

● وأمراضهم : معظمها سببها الكلى ، والغدة النخامية « Pituitary » وقد يعانون من ضعف سريان الدم ، وكذلك بالنسبة للبول ، ويعانون أيضاً من القصور الدرقى « Hypothyroidism » .

الأشعة الرابعة :

ألوانها : ١ - برتقالى « Orange » .

٢ - برونزى « Bronze » .

٣ - أسمر مصفر « Tawny » .

خواصها :

● **الثبات - الهارمونى - الريتم - الجمال - التوازن .**

● **وهذه الأشعة مستمدة من خليط من : الأحمر (لون النشاط والحيوية) - والأصفر (لون العقل) - والأخضر لون النمو .**

● **فإذا أضفنا (الأحمر مع الأصفر) يعطينا اللون البرتقالى ، وهو لون البديهة « Intuition » .**

● **وإذا أضيف إلى ذلك الأخضر، فإن هذه الأشعة تصبح برونزية « Tawny Bronze » وهذه الأشعة تريد خلق الهارموني أكثر من غيرها .. ونلخص هذه الأشعة فى كلمة واحدة وهى المُحَفِّز « Catalyst » .**

● **وبعض أصحاب هذه الأشعة يصبحون « اسفنجاً دولياً » أى يمتصون كل شيء ينشأ من حولهم ، سواء كان إيجابياً أو سلبياً ، وهم يحبون أن يكونوا فى أواسط الأشياء ، ولهم تأثير طيب ، ويمكنهم خلق الوئام والسلام بين الأضداد ، أو المختلفين والمتنازعين .. وهم لا يضغطون ولا يثورون ، ولكنهم يعطون التوازن الضرورى للآخرين ، حيث ينقذون الغير من التطرف وعدم التوازن .. وتلك الأشعة مرتبطة بنشاط شاكرا القلب .**

● **وأصحاب هذه الأشعة البرتقالية يصلحون لكل مهنة ، ولكنهم ليسوا سادة أو**

قيادات ، وهم يعملون تحت ضغط الظرف الحاضر ، وتتغير آراؤهم من لحظة إلى أخرى ، وهم لا يحبون الاستمرار في تخصص واحد ، ويحبون التغيير .. ومنهم الكثير من الفنانين .

● وحيث أنهم يحبون أن يلتفت إليهم الناس ، لذلك فهم يغالون فى إظهار الشعور ، ويضخمون أحاسيسهم لجذب الأنظار .. وحينما لا يستطيعون أن يكملوا رسالتهم باعتبارهم محفِّزين « Catalysts » فإنهم يصبحون أصحاب أهواء ويقلقون بشدة .

● هذه الأشعة يصعب الحياة بها ، بالرغم من أنها تدفع الإنسان أحياناً إلى الكرم والتعاطف .. ومشاكلهم الطبية عادة : احتباس البول والسمنة والقصور الدرقى .

الأشعة الخامسة :

لونها : الأصفر الليمونى .

خواصها :

● المنطق – الدقة – الطاعة – وعدم التدخل ضد أفكار الآخرين – والتسامح – والصبر .

● وتعتبر هذه أشعة التعقل ، وهو التعقل فى أنقى تعابيره .. فصاحبها يحب الحقائق ، ويحب أن يجد إجابة على كل سؤال ، مع استعمال العقل والمنطق .

● وبالرغم من أن أصحاب هذه الأشعة رؤيتهم ضيقة ، إلا أنهم يمكنهم إزاحة الجهل ، واستكشاف المعلومات .. وهم عادة يجدون شرحاً لكل الأشياء ، إلا ان طريقة عرضهم جافة ، لأنهم يخافون من استعمال المشاعر والأحاسيس ، لذلك يعتمدون دائماً على الحقائق والأرقام .

● وهم يجدون صعوبة فى الاسترخاء ، لأنهم جادون دائماً .. وهم لا يرون الأشياء من كل جهة ، أى نظرتهم محدودة .. يحبون الشطرنج والألغاز ، للتحدى العقلى الموجود بهما ، ولأنهما خاليان من المشاعر Emotions .

● هم ماديون أكثر من أى أشعة أخرى ، ولا يحبون النقد .. وهم باحثون ومحامون .. وبالنسبة للفنون : فإنهم يحبون الشكل والدقة أكثر من الإلهام .. وهم الذين أمدوا العالم بمعلومات عن العالم المادى .

● من خصائصهم أيضاً : أنهم يعانون من تصلبهم الفكرى والجسدى ، ولذلك يعانون من الصداع النصفى ، وآلام العضلات والتهاب الشرايين .. وأحسن شيء يفيدهم وينفعهم : التأمل والتمرينات الخاصة بالخيال والتخيل Visualization .. وقليلاً ما تجد أصحاب هذه الأشعة فقط ، وإنما تجد عادة ثانويات هذه الأشعة .

الأشعة السادسة :

لونها : الوردى والأحمر الوردى .

خصائصها :

● الإخلاص - المحبة - التضحية - الولاء .

● أصحاب هذه الأشعة يخدمون الآخرين ، وهم بذلك يخدمون أنفسهم ويحققون رسالتهم ، وهى تعليم الآخرين ..

● وهم يشعرون عادة بالهارمونى مع الروح الكلى ، وهم يضحون بذاتهم الدنيا لتحقيق آمالهم .. وهم رومانسيون وحساسون وشعوريون ، ويضحون فى سبيل غرضهم ، ويعطون بكل قوة .

● وإذا كان الجزء الأحمر من هذه الأشعة هو السائد ، فهؤلا الناس يصبحون ثائرين .. وهناك كلمة وحيدة فى القاموس ، لا يعلمها أصحاب هذه الأشعة ، وهى كلمة « لا » .. وأكثر ما يقولون : « لا .. ولكن » .

● هم مترددون ولينون ، وغير واثقين من أنفسهم .. يعانون من معظم أمراض المعدة .

الأشعة السابعة :

لونها : الأرجوانى « **Purple** » .

خصائصها :

● الدقة - السهولة - اللين - الشمم والنشاط .

● وهذه الأشعة خليط من الأحمر والأزرق والأبيض .. **الأحمر** : تعبير ويمثل تنشيط الطاقة المتاحة ، وهى القوة والحيوية .. **والأزرق** : يمثل توجيه القوة والإرادة **والأبيض** : يمثل خليط جميع الألوان ، ويمثل النقاء والصدق ، فإذا اجتمعت كل هذه الألوان خرج منها الأحمر الأرجوانى .. فإذا زاد فيها اللون الأبيض ، تصبح أرجوانى خفيف **Orchid** ، وإذا زاد الأحمر تصبح أرجوانى قاتم **Deep Purple** وإذا زاد الأزرق ، تصبح بنفسجى غامق .

● الأشخاص ذوى الأشعة الأرجوانية لديهم نُبل ، وهم ليسوا مغرورين ، ولكن قد يُساء فهمهم .. وهم يحبون الاحتفال بهم والقوة ، وبعضهم يحب السحر ، ولهم قوة خفية ، وقد يكونون خرافيون **Superstition** ممن يؤمن بالخرافات .

● وأصحاب هذه الأشعة كالشموس ، ويحبون الحرية ، لكى يمكنهم أن يعملوا ويعبروا عن أنفسهم .. وهم مع ذلك لا يُؤمنون على أنفسهم ، لأنهم كثيراً ما يكونون مبتعدين .

● وهم يحبون التناسق **Symmetry** والشكلية ، وينظرون للأشياء ككل ، ولا يهتمون بالتفاصيل فى الصور ، وكثير منهم فنانون ، ولا يهتمون بالتصميمات الداخلية والموضة .

● أمراضهم : يعانون من عدم التوازن فى الأعصاب ، واضطراب فى الغدة الكظرية التى فوق الكلية .

وبعد أن استعرضنا أنواع الأشعة ، لا بد أنه سيثور فى نفس كل منا ذلك السؤال: كيف أعرف نوع الأشعة التي أنتمى إليها ؟ وإذا عرفت فهل تلك بصمة نهائية فى صفاتى أم يمكننى التغيير فيها ؟

والإجابة على ذلك سنشرحها فيما يلى .

التعامل مع الأشعة

● يجب أن نعلم جميعاً : أن الإشعاعات السبعة ، تمثل صفات موجودة فى كل إنسان .. والأشعة الخاصة بك ، هى الصفة التى تري أن تعرف عنها الكثير فى حياتك، وقد تكون أقدر على تغيير بعض الصفات الاخرى ، التى ليست هى أشعتك .

● وما لم تكن متأكداً من أنك تعرف اللون الخاص بك ، فإنه يجب ان تجعل فى عقلك كل الألوان الاخرى .. وكلما أمكنك أن تكون متآلفاً مع الصفات التى تحتويها الأشعة ، فسيكون سهلاً عليك أن تحدد أشعتك أو أشعة الآخرين .. ولذلك فإنه بمتابعة التمرين الخاص بالعين ، والذى سنشرحه فيما بعد ، فسيمكنك أن ترى الإشعاعات مباشرة ، بدلاً من أن تستنتجها .

● **نقطة هامة** : أعلم أنك سترى وتلاحظ الأشعة عن طريق هالتك ، إذا نظرت لشخص آخر .. ولذلك فمعرفة أشعتك أولاً ، نقطة أساسية ، وخصوصاً لأى علاج أو استشارة أو ما شابه ذلك .

● أى يجب أولاً أن تدرس صفاتك ، ثم تدرس مشاكل الآخرين ، الذين تريد مساعدتهم ، وعندما تتكلم مع طالب أو مريض أو شخص يحتاج مشورتك، فيجب أن تعرف أن الذى أمامك هو أدرى الناس بمشاكله ، فكن حكيماً فى التحدث معه .. وكل ما يجب عليك أن تفعله هو ان تعطى ثمار رؤيتك لمن يستشيرك ، بعد دراسته، وأن تشجعه على اتباع ما يراه ذو أهمية ، ويلقى بالباقى .

وبعد أن ألقينا نظرة على أنواع الأشعة وخواصها ، ننتقل إلى دراسة الهالات ، حيث نعرض صفاتها وخواصها ، والتعرف على طرق ممارسة العلاج ، وكشف ما يدور فى الهالات .

مجالات الهالات وكيفية استخدامها فى التشخيص والعلاج

ما هى الهالة ؟

إذا كانت **الأشعة هى** : التيار الداخل على الإنسان من الكون ، **فإن الهالة هى** : التيار الخارج بعد مروره على الشاكرات المختلفة .. وكما أن **الأشعة** تكشف إمكانيات الإنسان ، **فإن الهالة** تكشف تجاربه وما يمكنه القيام به .

وبمعرفة الهالة ، وتخطيط إمكانياتها بالنسبة لكل شخص ، **فإنه يمكن التنبؤ جزئياً** بما سيلقاه الإنسان من تجارب ، وما سيمر به من ظروف ، **إذا استخدم الطاقات التى** عرفناها من الأشعة التى تمثل شخصه .

والهالة تحيط بالإنسان من كل مكان ، **وهى تظهر فى أبعاد ثلاثة** .. والمجال النشاطى لها يتكون من تيارات دوامية Vortex تتحرك فى جميع الجهات ، وهى فى مجموعها تعمل علي شكل بيضاوى أفقية ورأسية ، متداخلة فى بعضها ، وبكثافات مختلفة . وكلما بعدنا عن جسم الإنسان ، فإن المجالات النشيطة تصبح أقل كثافة ، ويتعذر رؤيتها ، ولذلك فنحن نعرف هذه المجالات جيداً ، كلما اقتربنا من جسم الإنسان .. وهى تبدو كالشمعة ، تحتوى على مستويات مختلفة من الكثافة .

وسنلقى نظرة على تلك الهالات ، بدءاً بالمستوى الأقرب لجسم الإنسان .

١ - الهالة الأقرب الفيزيقية :

وهى تمتد حوالى من ١٥ قدم خارج الجسم إلى ٢٠ قدم .. وفى المتوسط تكون حوالى من ٥ إلى ٨ أقدام (أى طول قطرها) .. وهذا بالنسبة للمجموع الكلى للهالة .

وإذا نظرنا إلى جلد الإنســان : نجد أن هناك نوراً يشع منه ، على شــكل هالة Corona .. وبين الكورونا والجلد توجد مساحــة اســمها حزام Band سمكها $\frac{1}{8}$ بوصة ، وهى تسمى علمياً : المقاومة الجلتانية للجلد ، وهى ليس لها ألوان، وتظهر مثل ثقب رمادى ثقيل Dark gray أو رمادى غامق ، وهذا ليس إشعاع .. وحول هذا الحزام نجد أول هالة .. وهذا الجزء الذى يظهر كأنه ظل شكلى للجسم المادى ، وأحياناً يسمى الجسم الأثيرى ، من الأفضل أن يسمى الهالة الفيزيقية .

وفى الجسم السليم صحياً : فإن الهالة الفيزيقية تمتد من ٤ إلى ٨ أو ١٢ بوصة . . وهذه الهالة الفيزيقية ترتبط بالتردد الخاص بالأشعة التحت حمراء ، أى اهتزازات الحرارة (السخونة) ، والهالة الفيزيقية ليست مضيئة .

ويحيط بالهالة ، ذات الشكل الدخانى ، والتى تسمى الجسم الأثيرى، طاقة ذات مجال مثل البيضة اسمها بيضة Ovum . . وهى على بعد من قدم إلى قدم ونصف أو اثنين من الجسم ، وهى ما زالت جزءاً من الهالة الفيزيقية ، وهى كلما تبعد عن الجسم ، كلما تزداد نقصاً فى السمك، والبيضة لونها إما ذهبى مطفى إلى حد ما، أو عاج أبيض . .

وعلى ذلك ، فبالنسبة للهالة الفيزيقية : فإنه لدينا أولاً الحزام ، ثم الهالة ، والتى تسمى الجسم الأثيرى أو الهالة الفيزيقية ، ثم تليها البيضة ، وهى التى تشبه البيضة. . وفى نهاية الهالة الفيزيقية المتصلة بالأرض ، فإن أنشطة الجسم تتأثر بالإشعاعات المنبثقة من الأرض، وفى الوقت نفسه تؤثر فيها ، وإذا تصورنا أننا كبّرنا الأنشطة الخارجة من الجسم، فإننا نرى أنها مكونة من شرائح دائرية من الأنشطة . .

ومن المعلوم أنه إذا ظهر فى عضو من أعضاء الجسم ضعف فى وظائفه ، فهذا معناه أنه ليست لديه طاقات كامنة فيه ، وبدلاً من أن يشع خارجه إشعاعات ، فإنه يمتص إشعاعات . . وحينما يحدث ذلك ، فإن الإشعاع من العضو المقابل فى الجسم الفيزيقى ، يبدأ فى البطء وقلة النشاط ، ولونه يبهت إلي فضى غامق ، وكلما يمتص منه أكثر ، يبدو غامقاً ، إلى أن يصبح كثقب أسود ، أو فضاء فارغ . . وعندما يصير لونه أسود ، كان معنى ذلك أن حالته خطيرة . . وعموماً فإن أى ثقب أسود تراه فى الهالة الفيزيقية ، فهذا دليل على أن العضو المقابل يعانى .

وكذلك إذا أصبح أى عضو فى الجسم نشطاً أكثر من اللازم ، فإننا نرى نقطة لامعة حول المنطقة . . وإذا كان لدى شخص ما أعضاء كثيرة ليست صحية ، بمعنى أن هذه الأعضاء لا تشع ، وإنما تمتص أشعة ، فإننا نرى أن حجم هذه المنطقة الفيزيقية تصبح أضيق ، والذروة من الاتساع تصبح أقل ، وبالتالى يصبح طول الموجة أقل . . وإذا بدأ الجسم يمرض ، والامتصاص للأشعة يزداد ، فإن البيضة تنقبض وتتكمش ، وتصبح أشد سمكاً ، واللون يصبح أغمق وأكثف .

٢ - الهالة العاطفية : Emotional Cura

● وهذه الهالة تبدأ بعد آخر حافة البيضة، على بعد قدم أو قدم ونصف، وتختلف كثيراً فى وسعها، وهى تمتد إلى حوالى من ٨ إلى ١٢ بوصة. . ويسميها البعض: الهالة النجمية Astral لأنها تتأثر فعلاً بإشعاعات النجوم، ولكنها أيضاً تتأثر بعوامل أخرى .

● وهذه الهالة من أصعب الهالات التى حول الجسم .. فأحياناً ترى فيها ألواناً متفاعلة تزيد عن الستين .. وإفرازات الهرمون مثلاً تتأثر بالانفعالات ، فكل فكر أو تفكير يخلق انفعالاً كرد فعل ، لأن الانفعال إنما هو طاقة فى شكل حركى .. وكل فكرة تخلق لوناً ، فإذا زادت الألوان كثيراً ، بحيث يصبح الإنسان متخماً بالانفعالات ، فإن ذلك يخلق صوراً سوداء فى الجسم المادى .. وكثيراً ما نرى ألوان الطيف ظاهرة بسبب ذلك فى الجسم ، لأن الأنشطة المختلفة تؤثر على الشاكرات (أى الدينامو الجسمى) التى تهتز تبعاً لحركات الخارج ، وهذا التأثير على الشاكرات يؤثر على الطاقة التى يشعها الجسم .. والهالة رقم ٢ هذه تظهر الألوان نتيجة لذلك وعلى ذلك فإن هذه الهالة تظهر نتيجة نشاط الشاكرات كلها ، بلون من ألوان الطيف، لأن ألوان الشاكرات ، وإن كانت متغيرة ، إلا أن ألوانها الثابتة هى السائدة وألوانها الثابتة كالآتى :

اللون الأساسى للشاكرات ووظائفها

الشاكرا	اللون	نوع الطاقة	تفاعلاتها
التاج	أرجوانى	يُكمِّل	نور
الحاجب	أزرق نيلى	يجمع	Light
الزور	أزرق	طاقة معبرة - قوة إرادة	
القلب	أصفر ذهبى	نشاط عقلى - الوعى	نار
العصب الشمسى	أخضر	النمو والعلاج - نشاط يحافظ على الحياة	Fire
الطحال	قرمزى	الحب - طاقة للتخزين	
آخر السلسلة الفقرية	أحمر	حيوية - نشاط فيزيقى	

● حينما تبدأ الطاقة الحيوية فى الدخول فى الشاكرا ، التى هى في آخر السلسة الفقرية فى الأسفل ، ولونها أحمر ، وهو لون الطاقة الفيزيقية ، وحينما تتحرك هذه الطاقة إلى أعلى ، عن طريق الشاكرات المختلفة ، وتعبِّر تبعاً للمستويات العليا التى تمر بها فإن هذه الطاقة تخلق تأثيرات تبدو فى الألوان التى تظهر لنا ، كما قلنا فى الشاكرا رقم ٢ ، وهى الخاصة بالمشاعر والأفكار ، وفى نفس الوقت فإن الطحال

يعمل كبطارية احتياطية للجسم .. وحينما أرى وألاحظ وجود لمعان ووضوح للنشاط المحيط بإنسان ما ، فأنا أيضاً يكون لدى مثل هذا الوضوح فى هالتى ، وهنا يكون الشخص مكشوفاً لى .

● لما كان لون الشاكرا الخاصة بالعصب الشمسى هو الأخضر ، وهو لون حافظ للطاقة ، وهو أيضاً لون مُثَبِّت .. فإنه إذا تحركت الطاقة الحيوية إلى فوق ، من القاعدة إلى المستوى العقلى الخاص بالعصب الشمسى ، فإنه يحتفظ به حتى يصبح هادئاً ، للاستعداد للتحرك إلى الحالة التالية ، وهى الوعى ، والنشاط العقلى ، مما يخص شاكرا القلب .

● نلاحظ أن الطاقة تتعرض فى تحركها عن طريق الشاكرات إلى تغيرات ، فمثلاً شاكرا القلب تبدأ فى تحويل الحرارة والنار إلى ضوء ، وهى صاعدة ، أما عند هبوطها من فوق إلى تحت ، فإنها تحول الضوء إلى حرارة .

● وهكذا : فالشاكرا التى تليها تؤدى رسالتها كما سبق أن أوضحنا : فاللون الأزرق الخاص بشاكرا الزور ، طاقة معبرة لقوة الإرادة ، وشاكرا الحواجب لونها أزرق نيلى للتجميع ، وشاكرا التاج للتكميل .. مع العلم أن الطاقة فى شكل ضوء، تمتصها الغدة الصنوبرية .

● وفى الحالات الصحية : فإن الألوان فى الهالة العاطفية ، ليست مطابقة للألوان الأساسية للشاكرات .. فمثلاً : لأن لون شاكرا العصب الشمسى هو الأخضر ، فقد تظن حيث أن هذا هو لون هذه الشاكرا ، إنك إذا رأيت اللون الأخضر حولها ، فإن الإنسان يكون سليماً .. ولكن هذا ليس صحيحاً ، لأن معنى ذلك هو : أن هذه الشاكرا ليست نشطة جداً ، لأنها لم تغير لونها بما دخل عليها من الخارج ، فلو كانت نشطة حقاً ، لتغيرت الوانها بصفة دائمة ، كما شرحنا عن رسالتها فى العمل ، وكلما كانت الشاكرا نشطة ، كلما كان لونها الأصلى صغيراً ولو كانت الشاكرا هذه خضراء ، لما أمكن لما يأتى من أعلى إلى أسفل أن يمر ، ولا أن يمر شىء من أدنى إلى أعلى .. وإذا كان الشخص لديه حزام أخضر فقط حول العصب الشمسى ، فيمكن أن نقول : إن هذا الشخص كان فى حالة نمو ، ولكنه لم يسمح للنمو أن يمر من الأرض إلى فوق عن طريق الشاكرات .

● اعلم أنه كما أن الأحمر البرتقالى ، لا يمكن أن يُرى فوق شاكرا العصب الشمسى ، أى بعدها فى التدرج ، فكذلك لا يمكن أن لون شاكرا التاج وهو الأرجوانى ، يمكن أن يُرى تحت شاكرا العصب الشمسى ، قد نراه حولها ، ولكن ليس تحتها . . وإذا رأيت اللون الأرجوانى فى العصب الشمسى ، فإما أن تكون رؤيتك خاطئة ، وإما أنك ترى حالات بين طاقات اللون الأحمر والبرتقالى والقرمزى، والطاقات التى فى العصب الشمسى . . وهذا معناه أن الإنسان متحد مع طريقته مع نفسه ، وكذلك أيضاً مع العالم الخارجى .

● كذلك إذا أخذت اللون الأخضر ، الخاص بشاكرا العصب الشمسى ، ورفعته إلى شاكرا القلب ، فإنه لن يكون نفس اللون الأخضر ، وسيكون اللون الأخضر المصفر ، لأنه قد أضيف إليه اللون الذهبى ، الذى يأتى من شاكرا القلب . . وكل الألوان التى تراها فوق القلب (شاكرا القلب) يجب أن يكون فيها اللون الذهبى .

● المكان الوحيد الذى فى الهالة العاطفية (حينما تكون صحية) أن ترى زيادة فى اللون الأصلى للشاكرا الخاصة بالقلب . . فهنا نرى اللون البرتقالى الذهبى ، يصبح أكثر لمعاناً مع زيادة النشاط . . فشاكرا القلب هى الوعاء الكيميائى الذى يحدث فيه التحول من نار إلى ضوء ، ومن ضوء إلى نار ، تبعاً لاتجاه الطاقة لأعلى↑ أو لأسفل ↓ .

٣ - الهالة العقلية (الفكرية) : Mental

● وهى لها اتساع أقل من اتساع الهالة العاطفية . . فالهالة العاطفية تبدأ من بُعد ١,٥ قدم من الجسم ، وتصل إلى اتساع من ٨ إلى ١٢ بوصة . . أما الهالة العقلية فتمتد إلى حوالى ١٠ إلى ١٢ بوصة ، كعمق بعد الهالة العاطفية .

والهالة العقلية ، إما أن تكون من لونين : الأصفر الذى يمثل العقل والفطنة والبرتقالى الذى يمثل الحدس والبديهة . . أو تكون من لون واحد : وهو الذى يجمع بين هذين اللونين ، وهو الذهبى . . فإذا كان اللون الأصفر هو الخارجى : فإن الشخص يتصرف متأثراً بالفطنة ، ولا يسمح للون البرتقالى الخاص بالبديهة أن يخرج . . وإذا كان البرتقالى الخارجى : فمعنى ذلك أن البديهة هى المتغلبة .

وقد يخيل للبعض أن هذه الهالة العقلية ، هى التى تمثل العقل ، وهذا غير صحيح ، فإن هذه الهالة تعكس فقط نشاط العقل الواعى ، والعقل الباطن . . فالواعى هو الفطنة والعقل الباطن هو المنظم ، الذى يدير الأحلام والأرشيف .

وإذا كانت هذه الهالة من لون واحد ، وهو الأصفر الذهبى ، فهذا معناه أن الإنسان يعمل بتزامن بين العقل الواعى والعقل الباطن . . وعندما يختلط اللونان، فإن الإنسان يمكنه أن ينتقل إلى موجات ألفا .

٤ - هالة الوعى الفائق : « Para Conscious - Super Conscious »

وهذا هو الجزء المخصص لكل إنسان من العقل الكلى . . وهذا العقل بجانب أنه يمثل الوعى السامى ، كذلك يمثل الوعى الجماعى ، وهو يتعامل مع موجات ثيتا Theta ، ودلتا Delta . . وحينما تكون هذه الموجات موجودة ، أى أن الإنسان يتجاوب معها ، فهناك خيال قوى ، لا يغيره ولا تبدله الإرادة الواعية . . وهذه الأمواج الطويلة توصلك فوراً بالمحيط الخارجى ، بما فى ذلك المحيط المادى ، وهى أمواج طويلة ، بدرجة أنها توصلك بمستويات أبعد من الأرض . . ولذلك فإن هذه الهالة هى صورتك عما يحدث فى الكون ، سواء كنت على علم به أم لا ، ولعلها هى الصورة التى ينعكس فيها الكون لك . وهى أيضاً تحتوى على الألوان السبعة للطيف، وليس من الضرورى أن تكون الألوان فى الأمكنة العادية للشاكرات ، إلا بالنسبة لشاكرا القلب . . وهذه الهالة أوسع من غيرها (حوالى ١٢ إلى ١٨ بوصة)، والألوان فيها أكثر نوراً ، ويندر أن نرى فى هذه الشاكرا ألواناً غامقة . . وفى مستوى هذه الشاكرا ، أنت دائماً تتقدم وتنمو ، وقد لا تحس بذلك .

ولمعرفة ماذا يدور فى هذه الهالة : فعلينا أن ننتقل إلى موجات ثيتا الدماغية، سواء عن طريق أجهزة البيوفيدباك ، أو بالتأمل بدون استخدام أجهزة . . والإنسان إذا عرف كيف يدخل فى مجال موجات ثيتا الدماغية « Theta Brain Waves » فإنه يتعدى الحدود الطبيعية للمعرفة الإنسانية ، وتزيد قدرته عن حدود طاقة الإنسان العادية ، أى يتجاوز عالم الملك إلى الملكوت .

٥ - الهالة السببية : « Causal Aura »

نحن نعرف القليل جداً عن هذه الهالة ، لأنها لطيفة ورقيقة ، وتسمى أحياناً : إشعاعات روحية ، لأنها تتعامل مع الروح . . وهذه هى الهالة التى تصبح الأشعة فيها مرئية لأول مرة ، لأن كل التجارب التى نمر بها كروح ، هى فى هذه الهالة التى تساعد على أن نمتص مختلف التذبذبات والسعات والترددات .

فالضوء النقى الأبيض الذى هو الداخل فىَّ ، فإن ما بقى منه بعد أن يخترق منشور الهالة الروحية ، هو الأشعة التى أتعامل معها ، والتى نسميها الصندوق

الخاص ، وإذا كانت الهالة الروحية ترينا تجارب الروح ، فإن الأشعة ترينا إمكانياتنا عما لم نجربه بعد . . ولا نرى فى هذه الهالة أكثر من ثلاثة ألوان ، وهى النتيجة الكلية لوجود الإنسان ، وهى التى نعتمد عليها كلية . . والألوان التى نراها تعبر عن تجاربنا السابقة .

٦ - الهالات الكونية الموجبة :

وهذه من الصعب رؤيتها .

التشخيص عن طريق الهالات :

قبل شرح هذا الموضوع ، يجب أن نذكر ما سبق أن قلناه مراراً ، وهو أنه يجب أن تنظر من خلال هالتك أنت ، ولذلك يجب أن تكون هالتك لطيفة جداً .

فمثلاً لنفرض أن شخصاً ما طلبك فى الصباح المبكر ، أو فى وقت لم تتم فيه كفايتك ، فهنا لا يجب أن يتم ، حيث لا تستعمل الهالة كآلة للتشخيص ، إلا إذا كانت هالتك فى حالة استعداد كافى للملاحظة ، ولا تحكم على هالة غيرك ، قبل أن تطمئن إلى نقاء هالتك ، وأنها كالزجاج الشفاف . . فإذا كنت مريضاً أو مشغولاً، فلا تفحص ، حتى لا تقول لمن تفحصه أشياء ، هى فى الحقيقة تخصك لأنك ترى عن طريق هالتك ، وهى ليست صافية .

ولكى تعرف كيفية ممارسة العلاج ، وكشف ما يدور فى الهالات ، وكيفية تحليلها وتداخلها ، فثق أن الموضوع يحتاج قبل كل شىء ، إلى تمارين وإعداد وتأملات . . وسنشرح ذلك فيما يلى :

تمارين العين لتقوية قدرة الإنسان على استخدام هذا العلم للكشف والتشخيص :

كيف تتم الرؤية للعين ؟

إن الإنسان لا يستخدم إلا نسبة ضئيلة من الضوء الذى يدخل العيون ، لجهل ذلك الإنسان رسالة العين من ناحية ، واستعماله غير السليم للعيون من ناحية أخرى . . فحينما يدخل الضوء فى العين ، فإنه يقع على الشبكية التى تحتوى على نوعين من الخلايا :

١ - خلايا عودية Rods : التى تتعامل مع إدراكات النور والظلام ، وهى حساسة جداً للضوء ، ولكنها لا تتجاوب مع الألوان .

٢ - خلايا مخروطية Cones : تختص برؤية الألوان . . وهذه المخروطات لها ثلاثة أنواع، وهى تتجاوب مع ثلاثة أنواع من الألوان : الأصفر والأزرق والأحمر أى أمواجها . . وحينما يصل الضوء إلى الشبكية ، فإن الطاقة الضوئية يتم امتصاصها عن طريق العيدان والمخروطات. . وحينما يلمس الضوء هذه الأشياء، فإنه ينقسم إلى مركبات بسيطة ، تختلف من أرجوانى إلى أصفراوى ، ومع ذلك تحدث بعض ذبذبات كهربائية ، وهذه الطاقة المنسابة بمعرفة العيدان والمخروطات ، تمر فى الأعصاب البصرية ، وأعصاب البصر تختلف كلية ، عن أى أعصاب أخرى في جسم الإنسان ، فهى تشبه النفق ، وهى مكونة من أعصاب أخرى .

والطاقة التى يحملها العصب البصرى تنشط المخ ، وبسبب التذبذبات والترددات الخاصة بالضوء ، الذى يدخل العين ، فإنه يبدأ حدوث تجاوب المخ ، حيث يشع طاقة منتظمة ، التى يتجاوب معها منطقة الرؤية فى القشرة المخية ، التى هى بمثابة الشاشة .

والسؤال الآن :

كيف يمكن أن نقوى نشاط العيدان والمخروطات ؟

يتم ذلك بتقوية عضلات الجفون والعين ذاتها . . فنحن نعرض عدداً كبيراً من المخروطات والعيدان للضوء ، لأنه لا يمس نقطة واحدة فقط ، بل يمس العين كلها وتبعاً للعلوم الطبيعية ، فإن الطيف الضوئى يبدأ موجه الطولى من ٤٠٠ نانومتر إلى ٧٠٠ نانومتر ، وهناك من الناس من يرى تحت وفوق هذه الأمواج ، وذلك بأنهم يطرحون عن أنفسهم الانطباع ، بأن الإنسان لا يرى إلا فى حدود هذه الأطياف ويحاولون بتفكير حر ، غير متأثر بتحديد طاقتهم فى الرؤية ، اتباع ما سنوضحه فيما بعد .

ويجب اتباع التمرينات بدقة ، والتى يجب أن يسبقها تمرينات تنفسية ، تساعد على تنشيط هذه المنطقة ، بتوفير كمية أكبر من الاكسجين .

تعليمات عامة لتمارين العين :

● من الناحية العملية : ثبت أن متوسط نسبة ما يستخدمه الإنسان من المخروطات والعيدان ، لا يزيد عن ١٥ إلى ٢٠٪ منها . أما الذين وُهبوا ملكة الرؤية الجلائية فإنهم يستخدمون ٣٥٪ منها .

● فإذا أمكنك أن تحسِّن رؤيتك بالخرائط كان بها ، وإذا أمكنك أن تحسنها بدون الخرائط ، فلا بأس من ذلك .. ويجب استعمال هذه الخرائط فى المنزل ، حينما تكون خالياً .

● ويجب عمل هذه التمرينات كل يوم ، وبدون ذلك لن تتمكن من الشعور عما إذا كنت تقدمت أم لا .. وهذه التمرينات تحتاج إلى إخلاص دقيق فى أدائها، وتعاون جاد، مع مراعاة أن تعمل هذه التمارين فى غرفة مضاءة جداً ، ولكن بحيث لا يكون النور ساطعاً مبهراً .

● النتائج تجيء دائماً مع التركيز التام ، بدون الإرادة الملحة ، وهى حالة وعى تقترب من حالة ألفا وثيتا .

● استعمل الخرائط بالمقاس المشار إليه، ويجب تعليق الخرائط على الحائط، بحيث تكون الحائط خالية من الأشياء الملفتة للنظر ، ويكون وسط الخريطة على مستوى عينيك ، وعلى بعد ستة أقدام منك .. واعمل خرائط ، كل خريطة لها غرض من ناحية إثارة إدراك الألوان .

● كما أن هناك تمرين تنفسى اسمه « نَفَس الأسد » يجب أن يسبق كل تمرين للعين .. ثم تمرينين للأصابع ، لتأكيد فائدة عضلات العيون .

● الخرائط كلها أبيض وأسود .. الأسود يمتص كل الألوان ، والأبيض يعكس كل الألوان ، وعلى ذلك : ففى الأبيض والأسود توجد كل الألوان ، تأخذها وتستخرجها من الأسود والأبيض .

● إذا كنت تلبس نظارة ، فيجب أن تعمل تمارين (اقتراب وابتعاد عدسة العين) وغيرها ، وأنت لابس النظارة ، وكذلك وأنت تعمل نَفَس الأسد .. أما إذا كنت تضع عدسة لاصقة ، فعليك أن تخلعها أثناء التمارين .. وبعد أن تشعر بتقدم فى

تمارينك ، فيمكن أن تلبس النظارة وتعمل التمارين بها ، وهذه التمارين تحسن نظرك بلا شك ، كما أنها تساعدك على رؤية الهالة . . وبعد أن تصل إلى حالة تكون قد ألفت فيها التمارين ، يمكنك أن تستخدم شجرة أو نقطة على الحائط ، أو شيء في الأفق ، وتعمل نفس الشيء الذى عملته مع الخرائط .

● عندما تستعمل هذه الخرائط كل يوم، ستبدأ ترى بعض الألوان المشوشة، تسبح أمامك ، فإذا رأيت ألوان على نفس مستوى الخريطة ، فلا تأبه لها ، يأتى بعد ذلك مشاهدة قوس قزح ، وكأنه فى كل مكان . . قد ترى بعض ألوان أو صور من الخريطة ، فوق بعضها البعض ، على الحائط أو فى الفراغ ، حينما تنقل نظرك من الخريطة إلى مكان بعيد عنها ، علي يمينك مثلاً أو يسارك أو أمامك ، بعيداً عن الخريطة .

● بعد ذلك ، وبعد أن تمر بهذه التمارين ، اعمل نماذج من الخرائط على مقاسات أقل ، على ورق أبيض . . وحينما تبدأ فى رؤية ألوان ، استعمل أقلام ملونة ، لتكتب فوق هذه الخرائط ما لاحظته فى تمارينك ، أى أن تعلم ما رأيته من تمارينك ، على نسخة خارجية من الخريطة ، مطابقة لما رأيت ، وسجل عليها تقدمك هذا العمل المتكرر لتسجيل ما رأيته، يساعدك على كسب الثقة فى قواك وإمكانياتك.

● وسنوضح فيما بعد التمارين ، التى يجب عملها بالنسبة لكل خريطة .

● والآن عليك أن تعمل ما أشرنا به عليك ، مع مراعاة الا تزيد مدة هذه التمارين عن ١٠ - ١٥ دقيقة ، بأى شكل من الأشكال . . ثم استرح عشرين دقيقة بعد كل تمرين ، وتعب العينين هو الذى سيحدد لك المدة القصوى للعمل . . ولا يجب أن تعمل التمارين أكثر من مرتين فى اليوم : واحدة صباحاً ، وواحدة مساء وعليك استخدام الخرائط بالترتيب المرسوم ، ولا تنتقل إلى التمارين التالية ، حتى يمكنك على الأقل ، أن ترى بعض ألوان من الخريطة رقم ١ أولاً ، ثم بعدها تنتقل إلى الخريطة رقم ٢ ، وعليك حتى ولو لم تر إلا نتائج بسيطة ، أن تنتقل إلى الخريطة رقم ٣ ، وهى أسهل الخرائط لتجد نتيجة منها إن شاء الله . . بعد ذلك تعود إلى الخريطة رقم ١ ، ٢ فقد ترى تحسناً فى الرؤية فيها .

ونبدأ فى عرض تمارين التنفس ، التى قلنا إنها يجب أن تسبق تمارين العين لقدرتها على تقوية عضلات العيون .

تمارين التنفس :

أهم تمرين فى تمارين التنفس هو « نفس الأسد » .. ولكن يجب قبل أدائه أن تقوم بتمرينين آخرين للتنفس للإعداد ، وهما تمرين المعدة ، والتمرين العام .. أما تمرين « نفس الأسد » فهو خاص بإدخال الأكسچين فى الدماغ ، ووراء العينين .. ويحسن أن تتعرف على أثر هذا التمرين، فى تحسين رؤية العين، وللتعرف على ذلك: انظر إلى شىء ملوّن أمامك قبل إجراء التمرين ، وبعد عمل التمرين ستجد أن عينيك أصبحتا مرتخيتان ، وكل شىء تراه أسطع وألمع ، وتجد أن الرؤية تتحسن عموماً .

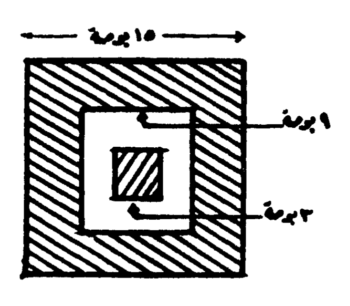
تمرين نفس الأسد :

هذا التمرين تعمله وأنت جالس ، وعليك أن تأخذ نفساً عميقاً ، مستخدماً معدتك لتمتص الهواء .. ثم خذ الهواء إلى أعلى كأنك ستخرج النفس ، وبدلاً من أن تخرجه ، اجعل زورك كأنه قفل على النفس ، ثم سد النفس .. اقفل النفس عند أعلى سقف الحلق ، بأن تلوى لسانك إلى الداخل لتُحكم الغلق ، ثم اكتم النفس .. حاول أن تخرج النفس ، ولكن احجزه ثانياً ، ثم ادفع به إلى فتحات الجمجمة .

وهذا التنفس يمكن أن تعمله أثناء اليوم ، مثلاً أثناء ذهابك للحمام ، فهو يساعد حركات عضلات الإخراج على أداء مهمتها .

والآن : **كيف تؤدى تمارين العيون ؟**

أولاً : الخريطة رقم ١ :



بعد أن تقوم بإعداد الخريطة ، وعمل تمرين تنفس الأسد عليك بالقيام بما يلى :

١ - التركيز وعدم التركيز : تخيل نقطة بيضاء فى وسط الخريطة .. ركز عينيك على المركز الخيالى (النقطة) وأثناء التركيز :

تكون مركزاً على داخل الخريطة (على النقطة فقط) ومتجنباً كل ما هو خارجها .

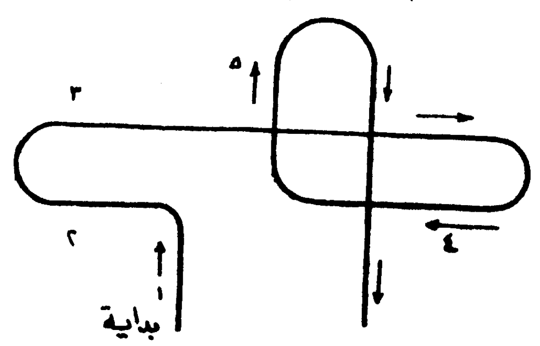
٢ - التزويم « Zooming » : لكى تتعلم ذلك وهو على الخريطة . . احضر الخريطة خيالياً بالقرب منك وأمامك . . بعد ذلك ، وفى هذه الحالة ، تصبح الخريطة ذات أبعاد ثلاثة ، والمربعات تصبح كأنها مكعبات ، وستبدو وكأنك ترى من خلالها داخل الجزء الجلدى الداخلى ، المتمدد من آلة التصوير ، الذى يتحرك نحوك، كما يتسع . . ثم ادفع الخريطة بعيداً عنك عقلياً ، بحيث يبدو ذلك الجزء الجلدى أنه ينغلق ، ويندفع بعيداً عنك ، هذا التزويم « Zooming » يتم عن طريق استعمال العضلات داخل عينيك ، وعندما تعمل هذا التمرين ، ستشعر بأثر ذلك على عضلات العين .

٣ - الكنس الرأسى « Sweep » : بعد أن عملت التمرينات السابقة ، ركز بعينيك الاثنتين . . ارفع عينيك بشدة إلى أعلى الخريطة ، وتخيل أن الخريطة هى حائط الغرفة ، وأنت تنظر إليها بالزاوية ، التى تنشأ بينها وبين السقف . . يجب أن ترى كل الخريطة، ولا شيء غير الخريطة، بدون أن تركز على نقطة محددة فيها، بل كلياتها . . بعد ذلك اتجه إلى أسفل الخريطة ، واجعل عينيك الاثنتين تمران على الخريطة ، من فوق إلى تحت ، وتخيل عينيك كأنها مكنسة ، وأنك تكنس الخريطة بقوة متساوية من كل عين ، وكن دائماً فى حدود المربع الخارجى الأسود ، يجب أن تعمل هذا التمرين ببطء فى البداية (أى هذه الحركة الكناسة) . . وإذا كانت إحدى العينين أقوى من الأخرى ، فالأحسن أن تبدأ بالعين الضعيفة أولاً لتقويتها ، ثم ابدأ تزويم للداخل ، وتزويم للخارج ، ثم اغلق إحدى العينين ، ثم امعن النظر وافحص بدقة بعين واحدة ، ثم الأخرى ، إلى أن تصير قوة الفحص لكل عين ، بسرعة العين الأخرى .

٤ - الكنس الأفقى « Horizontal Sweep » : اعمل نفس عملية الكنس ولكن بالعينين معاً ، مع تغطية كل الخريطة . اذهب من الطرف الأيسر إلى الطرف الأيمن ، ثم بالعكس لاحظ أن هناك خلافاً فى هذه الطريقة ، ولاحظ عندما تحرك عينيك إلى الطرف الآخر ، أن تكون إحدى عينيك تنظر حتى الطرف ، أما العين

الأخرى فتقف فى الوسط . . وحاول أن تتخيل أنك انقسمت إلى قسمين ، ولا تجعل إحدى العينين تقود أو تسيطر .

٥ - الكنس المشترك « Combined Sweep » : اجمع بين التمرينين السابقين (الأفقى والرأسى) بأن تبدأ من أسفل الخريطة ، مرتفعاً إلى أعلى ، حتى تصل إلى المركز . . ثم اخرج إلى الحد الأيسر ، ثم اعبر إلى الحد الأيمن ، ثم عد إلى المركز، ثم إلى أعلى ، ثم عد إلى القاع ، تبعاً للصورة :



ويمكنك عمل هذه العملية بالعكس ، بأن تبدأ من أعلى . . وعليك أن تعمل هذه العملية أولاً ببطء ، وكن هادئاً فى تحركاتك (فوق وتحت ، يمين ويسار) إلى أن تتمكن بعد ذلك من عملها بسرعة . . فالغرض من هذا التمرين : أن تتعلم أن تعمله بسرعة ، وكلما زادت سرعتك فى التمرين ، كلما أمكنك ملاحظة أشياء ما كنت تراها قبل ذلك على الخريطة ، والسرعة ستحفز وتثير عينيك . . فى البداية تحتاج إلى دورات من عشرة إلى خمسة عشر دقيقة كل دورة ، فكن صابراً مع نفسك ، لأنك تستعمل عينيك بهذه الطريقة لأول مرة .

واكتب ما تلاحظه بعد التمرينات . . ولاحظ أن الانضباط والنظام مطلوب فى هذه التمرينات ، واعلم أنه كلما كنت حريصاً على أن ترى ألوان ، فالاحتمالات فى نجاحك تكون أقل ، لأنك وضعت طريقة تفكيرك عقبة أمام رد الفعل الطبيعى للإثارة وحتى لو فكرت أنك لم تر أى ألوان ، فإنك قد تلاحظ صوراً للألوان، بعد أن تتوقف عن النظر إلى الخريطة . وهذا هو اختبار النجاح ، وبلوغ الأمل ، فى هذه التمارين ، فالصورة هى رد الفعل لما فعلت .

وهناك اختبار آخر وهو :

أن تنظر بعيداً عن الخريطة ، ثم انظر إليها مرة ثانية ، فقد ترى الصورة والقسم الخاص بالفيدباك (استرجاع المؤثرات) سيريك أى الألوان سترى ، حينما تتعامل مع الخرائط .. ولكن لا يجب أن تقرأ هذا القسم ، إلا بعد أن ترى بعض نتائجه ، حتى لا تتأثر بالإيحاء الذاتى .

بعض الناس لن يروا أى شىء أولاً ، وقد يحتاجون إلى استرجاع المؤثرات Feed Back ليروا ما هو حادث فى رءوسهم وعيونهم ، ولذا لن يجدوا أى نتائج من الخريطة رقم ١ ، وعليهم عمل تمرين الأصابع .

ثانياً : الخريطة رقم ٢ :

هذه الخريطة تتكون من نجمة ذات خمسة فروع ، طول المربع الأسود ١٥ بوصة، وبُعد كل نقطة من النجمة إلى النقطة التى تقابلها فى خط مستقيم يساوى ١١ بوصة $\frac{}{٣}$، وبعد كل نقطة عن النقطة المجاورة حوالى $٦\frac{}{٤}$ بوصة. علق هذه الخريطة على بعد ٦ أقدام بحيث يكون وسطها مقابلاً لعينك .

١ - ابدأ بعمل تمرين التنفس .. ثم تزويم للداخل ، وتزويم للخارج ، على الخريطة عدة مرات ، حتى تتعود وتألف الخريطة ، ويكون تركيزك على الخريطة كلها فى مجموعها .

٢ - حدّق النظر « Gaze » وعد (٤ - ٨ مرات) .. ابدأ بالنقطة (A) وركز ثم اصرف التركيز على النقطة (A) تخيل أن النقطة هى وسط دائرة قطرها ٢ بوصة، ثم حدّق وعد من ١ إلى ٨ بحيث كل عدّة تكون حوالى ثانية . وفيما بين A , B في المساحة السوداء ، تخيل أربع نقاط متناسقة البعد .. أثناء عدّك ١ - ٢ - ٣ - ٤ انظر إلى كل نقطة من هذه النقاط الأربعة (النقاط التخيلية) حينما تسبح من A إلى B ثم انظر إلى B وعد ٨ عدّات ، وأيضاً متخيلاً دائرة قطرها ٢ بوصة، وتكون النقطة B هى مركزها ، كرر العملية سابحاً من نقطة إلى أخرى على أساس ٤

عدات ، وهكذا إلى أن تصل إلى A وتعود إليها .. ثم بعد ذلك اذهب إلى نقطة وحدِّق ٨ عدات ، وكرر العملية كلها ، ولكن هذه المرة تمر حول النجمة عكس عقارب الساعة .. ثم استرح لمدة من ١٥ - ٢٠ عدة .

٣ - حدِّق واسبح (٢ - ٤ عدة) واعمل ما سبق فى النقطة السابقة (٢) ولكن هذه المرة استخدم ٤ عدات على نقاط النجمة ، وعدتين بين النقاط ، ثم استرح .

٤ - برق واسبح (٢ - ١ عدة) وكرر العملية السابقة ، ولكن عدد العدات تكون على النقط ، وعدة واحدة بين النقط .. لاحظ بعد كل خطوة من الخطوات السابقة، أنه يجب أن تستريح حوالى من ١٥ - ٢٠ عدة .

بعد كل ذلك استرح نصف ساعة .. وحينما ترى أشياء أثناء هذا التمرين، اكتبها وسجلها على صورة من الخريطة .

ثالثاً : الخريطة رقم ٣ :

بعد أن تقوم بتمرين تنفس الأسد ، عليك القيام بما يلى :

١ - **التزويم** : حدق نظرك فى مركز الدائرة الزرقاء ، حرك عينيك حول حافة الدائرة ، ثم انظر فى الداخل ثم الخارج ، عدة مرات .

٢ - **تمرين مع حركات الساعة** : حرك عينيك حول حافة الدائرة الزرقاء بسرعة بحيث تكون حركات عينيك مع عقرب الساعة ، أى إيجابية ، وحاول أن تتابع حافة الدائرة الزرقاء ، عند التقائها بالبياض الذى حولها (خريطة رقم ٣) ثم ثبت عينيك لبضع ثوانى ، ثم كرر التمرين .

٣ - **حركة العينين عكس عقارب الساعة** : اعمل التمرين السابق ، ولكن عكس عقارب الساعة ، بالنسبة لحركات العينين ، وزد السرعة كالتمرين السابق وثبت عينيك أيضاً بعد ذلك لبضع ثوانى .

هذه التمارين تساعد الإنسان على أن يرى ألواناً حول من أمامه ، وبالتالى تساعده

على أن يشاهد الهالة التى حول الإنسان .. ولكن ذلك يحتاج تمارين تُعمل كل يوم، لمدة عشرين دقيقة ، لفترة لا تقل عن شهرين .. فإذا نجح أحد فى رؤية تلك الهالة ، فهذا يمكنه بلا شك من تشخيص حالات كثيرة وعلاجها ، وبالتالى يحقق الفعالية والإيجابية فى الحياة ، التى ينشدها كل إنسان ، لأنها تعنى أنه قام برسالته التى خلقه الله من أجلها .

عود على بدء :

بعد أن خضنا تلك الجولة الواسعة ، فى مجال الطاقات المتنوعة ، التى يموج بها كيان الإنسان ، يهمنا هنا أن نسجل تلك الحقائق الجوهرية :

● أنه قد آن الأوان لذلك الإنسان السجين داخل حواسه ، أن يستيقظ من سباته العميق ، ويخرج من سجنه الكبير ، لينطلق فى آفاق رحبة من عالم الروح والنور باستخدام تلك الطاقات الكامنة فيه .

● **يجب أن يعلم الإنسان : أن تلك الحواس المادية التى يستعين بها ، ويعتمد عليها كل الاعتماد ، ويثق فيها كل الثقة ، ليست هى فقط مصدر المعلومات ، أو المعين الذى يستمد منه مدد حياته ، بل هناك قوى روحية ، تجلى بها الله عزَّ وجلَّ علينا ، هى فوق الزمان والمكان .**

● **إن هذه القوى التى أودعها الله فينا ، تفوق كل القوى المادية فى مد الإنسان بالطاقة الحيوية ، اللازمة لبعث الحيوية والنشاط والثقة والتفاؤل فيه ، وهذا يستلزم من الإنسان بذل المزيد من الجهد لتفجير الطاقات الكامنة فيه ، والتى لم يستخدمها منذ أمد بعيد ، ليكون أهلاً لرسالته المقدسة فى الحياة .**

● **إن من ينادون بفصل الدين عن حياتهم ، كأنهم ينادون بموت البشرية ، أو الدعوة إلى سجنها بأسرها داخل حواسها ، بحيث تصبح عابدة لشهواتها .. لأن طاقات الإنسان تحتاج إلى أنوار الإيمان ، لتبعثها من مكامنها ، لأن أنوار الإيمان لها ترددات هائلة ، وموجات عالية ، قادرة على بعث الحياة فى كيان الإنسان (١) .**

إن الدين يدعو إلى توازن الإنسان مع نفسه ، وبالتالى توازن الجسد ، لعلاقته

---

(١) يمكن مراجعة « علاج الإنسان .. جسدياً فقط أم جسد وروح ؟ » (ص ١٣٣ : ١٤٤) من كتاب الأستاذ العالم د . حسن عباس زكى « مشاهدات فى عالم الملك والملكوت » .

الوثيقة بالنفس البشرية ، لأن الآثام والأخطاء النفسية ، وارتكاب الحرام ، كل هذا يؤدى إلى الإخلال بما تفرزه الغدد ، والإخلال بتوازن البروتين فى الجسم ، واختلال نسبة أملاح الأنسجة « Tissue Salts » التى يسمونها انسداد « Blocking » مما يعوق سريان الطاقة فى جسم الإنسان .. فكما أن لكل إنسان وعى ، فكذلك لكل خلية فى جسمه وعى كذلك ، والكل يعمل فى إطار متوازن .. والاختلال يؤدى إلى المرض .

● لقد أضاعت البشرية قروناً عديدة ، صرفت فيها معظم جهدها وهمها إلى خارج كيان الإنسان ، وانطلقت إلى الفضاء ، وقاست النجوم والمجرات والكواكب ولكنها لم تتقدم بنفس الهمة ، للتعرف على طاقات الإنسان ، وإمكانياته الروحية .

ونحن ندعو الله أن تستيقظ البشرية لمعرفة نفسها ، حتى تعرف ربها ، وتلك غاية كبرىٰ ، لتحقق أمنها وسعادتها ورقيها .. ولن يتأتى هذا إلا بالرياضات الروحية التى تنبع من الفيوضات الإيمانية .

فاللهم اجعل تلك الطاقات التى تجوب فى كياننا ، متوهجة بأنوار إيماننا ، حتى نحقق التوازن لنفوسنا وأجسادنا ، وننعم بالرقى لأرواحنا .. فنحن يا إلهى نعلم علم اليقين أن الإيمان يمد الروح بقوة هائلة ، ذات ترددات عالية ، فتعكس الروح تلك الموجات بإشعاعاتها على الجسد ، فتمد الشاكرات برصيد كبير من الطاقات ، مما يزيد من خصائص القوة والإرادة فى الإنسان ، وتعكس الشاكرات ذلك التيار الخارج منها ، هالات مضيئة تحيط بالإنسان ، تدل على عروجه فى مدارج الرحمن وتساعد على شفائه من كثير من الأمراض ، واجتياز عقبات الحياة ، وتغيير كثير من خصائص شخصيته ، بما يتفق مع المطلوب من رسالته التى يتطلبها الإيمان ، من إيجابية وفاعلية فى الحياة .

ولذلك فنحن نتشبث بالإيمان كما يتشبث غيرنا بالحياة ، لأن الإيمان فيه حياتنا الحقيقية ، وفيه رقينا المعنوى ، وفيه توازن نفوسنا وأرواحنا وأجسادنا ، وفيه قبل هذا وذاك عزتنا الإيمانية ، التى هي سر قوتنا فى كل مجالات حياتنا ..

فاللهم أمدنا بالأنوار التى تضىء جنباتنا ، وتفجر طاقاتنا ، بما فيه صلاح دنيانا وآخرتنا ، إنك بالإجابة جدير وعلى كل شىء قدير ، مصداقاً لوعدك الكريم :
﴿والذين جاهدوا فينا لنهدينهم سبلنا وإن الله لمع المحسنين﴾ [العنكبوت : ٦٩] .

* * *

الفصل السادس
الطاقة والجسم المادى

حقائق عن جسم الإنسان :

من النظريات السائدة التقريرية ، أن كل شىء فى الطبيعة ينقسم إلى قسمين : موجب وسالب، ذكر وأنثى، كهربى ومغناطيسى .. والجانب الأنثوى خامل، ولكنه مغناطيسى ، إنه يجذب إليه ، يمتص ويخزن الطاقة .

وهكذا فإن جسم الإنسان يدخل فيما تخضع له الطبيعة : فهو ينقسم أيضاً إلى قسمين كل قسم له قطبية .. ويتساوى فى ذلك جميع أعضاء جسمه : سواء العضلات أو العظام أو الأعضاء ، سواء الحواس - السمع - البصر .. كلها مزودجة .

فالجانب السلبى مؤنث ويجذب ، فهو مغناطيسى ، ويمتص ويختزن الطاقة ، ولكنه يوصلها إلى الجانب المذكر ، وحينئذ يحدث رد الفعل ، وتنطلق القوة .. **والإنسان سواء كان رجلاً أو امرأة ، فإنه يحتوى على أجسام أثيرية مختلفة .**

وتختلف القطبية الخاصة بهذه الأجسام ، فقد يكون الرجل مؤنثاً فى المستوى العقلى ، والعكس صحيح ، ففى علاقة الرجل بالمرأة : فإن الشريك الذى يعبر أشد من شريكه ، فى علاقته على مستوى معين ، فإنه يكون هو الذكر ، بصرف النظر عن جنسه ، الذى قد يكون امرأة فى المستوى المادى .

ويلاحظ بالنسبة للأجسام الأثيرية : أن الجسم الأعلى مستوى ، يكون هو المسيطر على الذى يليه ، ومذكر بالنسبة له .

وسنتناول بالشرح المبسط فيما يلى : كيف تتفاعل الطاقة داخل جسم الإنسان بما **يجعل هذا الإنسان يحتوى على الكثير من الأسرار** ، وبما يُجزم بأنه سيظل لغزاً مدى الدهر .. لأن الطاقات هى موجات كهرومغناطيسية ، لا يمكن معرفة كنهها أو قياس

أبعادها ، وبالتالى تظهر هنا عظمة الدين ، فى مد الإنسان بما يبعث فيه تلك الطاقات إلى أقصى مدى ، لأنه يمد الروح بطاقاتها ، وبالتالى فالروح تبعث الحياة فى كل أرجاء الجسد . . وفى نفس الوقت تظهر هذه الدراسات ضلال سعى كل من يدرسون الإنسان على أنه جسد فقط ، حيث تفشل فى هذه الحالة وسائل العلاج وتفشل فى نفس الوقت كل النظريات التى تهدف إلى إصلاح نواحى الحياة المختلفة.

فالإنسان جسد وروح ، كل منهما يؤثر ويتفاعل بالآخر .

العمود الفقرى :

يتكون العمود الفقرى من خمس مناطق ، وهى من تحت إلى فوق كالآتى :

٤ فقرات غير كاملة عصعصية

٥ فقرات عَجُزِيَّة

١٢ فقرة الظهر فقرات ظهرية

٧ فقرات العنق فقرات عنقية

المجموع ٢٨ فقرة

وهذه الفقرات لها علاقة بالمراكز الحيوية الإشعاعية للجسم الأثيرى (وهى الشاكرات) .

السلسلة الفقرية :

تتكون من ٣٣ فقرة ، وفى وسطها فتحة مستطيلة متصلة ، يمر منها الحبل الفقرى Spinal Cord وهذا الحبل يمتد إلى تحت ، من إحدى فتحات المخ الأربعة ، إلى منطقة الفقرات التحتانية العصعصية وعندها يصبح الحبل رفيعاً جداً كالشعرة ، ويسمى الخيط النهائى Bilum terminal ، وهذا الخيط مكون من نصفين متماثلين متماسكين معاً على خط واحد ، يسمى القناة المركزية . . وهذه القناة الصغيرة مهمة جداً ، لأنه عن طريق هذه القناة ، نعمل على إيقاظ القوة النائمة السرية ، الكائنة فى آخر العمود الفقرى ، حتى تسرى الطاقة من أسفل السلسلة الفقرية إلى الرأس . حيث تتميز بأنها إذا ما ارتفعت قوتها، فإنها تعطى حيوية ونشاطاً للمراكز الحيوية

حتى المخ ، مما يخلق الطاقة الحيوية للإنسان . . ويحصل ذلك بالتحكم فى التنفس واستعمال قوة التخيل التى تسرى بتلك الطاقة حتى أعلى الرأس ، ويوجد خارج تلك القناة المركزية ، وعلى جانبيها ، موصلان آخران هامان ، وهما يلفان حولها بطريقة ، أنهما يكونان عند تقابلها عقداً .

ويبدأ الموصل الأول : من الخصية اليسرى بالنسبة للرجل ، والمبيض الأيسر بالنسبة للمرأة، وتنتهى عند المنخر الأيمن لكل منهما.

أما الموصل الثانى : فيبدأ من الخصية اليمنى بالنسبة للرجل ، والمبيض الأيمن بالنسبة للمرأة، وتنتهى عند المنخر الأيسر لكل منهما .

وفى نقطة بين الحاجبين ، يتقابل هذان الموصلان مع القناة المركزية ، ويكونان عندها عقدة مثلثة تسمى العين الثالثة . . ويلاحظ أن أهم طاقة كونية تمد الجسم هى البرانا ، وهى الطاقة الروحية . . وهى تمر بسهولة فى هذه الموصلات الثلاثة ، عن طريق التحكم فى التنفس ، حيث الإنسان العادى يتنفس حوالى ١٥ نفس فى الدقيقة، أى حوالى ٢١٦٠٠ نفس كل ٢٤ ساعة ، ويمكن عن طريق تدريبات معينة، أن يحصل الإنسان على البرانا ، ويحتفظ بها فى المركز الحيوى فى المخ ، ثم يستفيد بها بعد ذلك ، لأن البرانا يمكن أن تصعد وتنزل عن طريق القنوات التوصيلية وغيرها .

وسنشرح فيما يلى كيف يحصل الإنسان على الطاقة الكونية ، عن طريق التحكم فى التنفس .

التحكم فى التنفس والحصول على الطاقة :

عادة ما يكون ذلك التحكم لمدة حوالى ٢٤ دقيقة من أحد المنخرين ، ثم يتحول بعدها إلى الآخر وهكذا . . ويلاحظ أن الموصلين الجانبيين ، يوصلان الطاقة الكونية إلى المنخرين . . فالتيار الذى يمر من المنخر الأيمن : مذكر وكهربائى وحار ، أى ساخن، ولونه أحمر كالحديد المطروق ، وهو شمسى ويسمى التنفس الشمسى . . أما الذى يمر من المنخر الأيسر: فهو مؤنث ومغناطيسى وبارد ولونه أبيض باهت، وهو

قمرى ، وهو الذى يغذى الجسم المادى ، ويسمى التنفس القمرى ، **أما إذا كان** التنفس من المنخرين معاً ، فإن القناة المركزية **تحصل على طاقات شمسية وقمرية** ونارية . . **وحينئذ يحصل الإنسان على قوى نفسية عالية ، تجعل الزمن يقف بالنسبة له، ويحصل على معلومات غيبية**

ونذكر فيما يلى باختصار شديد **أنواع الطاقات المختلفة** التى يستفيد بها الجسم من التنفس فى حالاته المتنوعة :

التنفس القمرى (من المنخر الأيسر) : يؤثر على « **المجموع العصبى السمبتاوى** » **ويمثل المبدأ الأمى، وهو يغذى وينظم الجسم ، وهو منبع الرغبة والأحلام والحكمة** .

التنفس الشمسى (من المنخر الأيمن) : **هو الذى يحافظ على محرك الأوعية الدموية ، وهو مصدر القوة وحرارة الجسم والعقل**

والتنفس المركزى (**أى عن طريق المنخرين معاً**) : **يحدد قدر الإنسان والزمن والوفاة** . ويقول أصحاب علم اليوجا . **أنهم عن طريق** التنفس المركزى، **يحصلون على البرانا ، ويحتفظون بها فى المركز الحيوى فى المخ**

معلومات عن التنفس :

ونذكر هنا أنواع التنفس ، **ونتائج الأعمال فيها** ، **ومواصفاتها** ، **وأفضل أيامها والأعمال التى تؤدى فيها**

● **يمكن معرفة نوع التنفس** (**مائى - ترابى - هوائى** - **نارى** - **أثيرى**) **عن** طريق سير التيار :

فالتنفس الترابى : **يتحقق حينما يكون التيار اتجاهه بالضبط فى وسط المنخر**

التنفس المائى : حينما يكون التيار **اتجاهه فى الجزء الأسفل من المنخر**

التنفس النارى : حينما يكون التنفس بقوة ، سواء الشهيق أو الزفير ، ويلمس الحائط العلوى الداخلى للمنخر : فحينئذ يحمل معه الطبيعة النارية

التنفس الهوائى : حينما يكون التيار إتجاهه الجانب الأيسر من الحائط **الأنفى**.

التنفس الأثيرى : حينما يكون التيار اتجاهه الجانب الأيمن من **الحائط الأنفى**

● **نتائج الأعمال والأفكار والقرارات التى تتم أثناء التنفس الترابى** : لها أثر إيجابى ونتائج سعيدة .

والأعمال والأفكار والقرارات التى تتم **أثناء التنفس الأثيرى والهوائى** : فإن الأعمال والأفكار تنتهى إلى خسارة وعدم وموت .

وأثناء التنفس النارى : فإنها تحمل أيضاً أسى وخوف وهزيمة .

● **ومواصفات كل نوع من أنواع التنفس** :

التنفس الترابى أصفر ومربع □ وهو يبعد حوالى ٣ بوصات عن الأنف .

التنفس المائى أبيض ودائرى ○ وهو يبعد حوالى ١٢ بوصة عن الأنف .

التنفس النارى أحمر ومثلث △ وهو يبعد حوالى ٤ بوصات عن الأنف .

● **أفضل الأيام لكل نوع** :

التنفس القمرى (الأيسر) : يكون فى أقواه يوم الأربعاء والخميس والجمعة والأحد . . ويكون فى أقواه خاصة فى أيام نور القمر .

التنفس الشمسى (الأيمن): يكون فى أقواه أيام الاثنين والثلاثاء والسبت، وخاصة فى النصف الثانى من الشهر القمرى ، وبالأخص الأيام المظلمة .

ويلاحظ أن التنفس العادى فى الجسم العادى ، يوازيه وجود نشاط للبرانا فى الجسم الأثيرى .

● **الأعمال التى يؤديها الإنسان أثناء التنفس** :

أثناء التنفس من الأيمن ، يمكن مزاولة الآتى :

كل الأعمال المتعلقة بالمجهود الجثمانى مثل : معركة - قوة - انفعال - عاطفة الأعمال الرياضية كالسباحة والصيد - البيع - المناقشة - المغامرة - استخدام الأسلحة- الأكل - الاستحمام - عمل السحر .

وإذا كان التنفس من الأيسر : فهو يصلح حينئذ للأعمال الهادئة المتزنة مثل : الرسم - والغناء - الكتابة والتأليف والدراسة - الشراء - الذهاب للصلاة - الزراعة أى وضع البذور - إعداد الطعام - السفر وخاصة الطويل - الزيارات .

وعند معاملة المرأة : تنفس من الأيمن أى الشمس ، وخذ من المرأة النفس من منخرها الأيسر أى القمر . . حينئذ تعطيك كل محبتها وإخلاصها ، واتبع ذلك خاصة أثناء العاطفة مع المرأة .

● كيف يمكن السيطرة على طريقة التنفس ؟

أحسن طريقة للحصول على تنفس من جهة ما : أن تنام على جانبك من الجهة العكسية ، فإذا أردت التنفس من المنخر الأيمن ، فاستلق على جانبك الايسر ، وستلاحظ فوراً تغير النفس فى خلال دقائق . ولاستعجال ذلك التغيير : ضع كفك تحت خدك ، وضع إصبعك الإبهام تحت الأذن بقوة ، وأصابعك الأخرى ضاغطة على جبهتك .

وهناك طريقة أخرى :

وهى أن تعمل مساج لرسغ القدم وإصبع الرجل الكبير بالنسبة للجهة عكس المنخر المطلوب ، فإذا أردت التنفس من المنخر اليمين ، تعمل المساج فى الرجل اليسار

وأسهل طريقة هى : أن تغلق المنخر الآخر بقطعة قطن مثلاً .

ومعظم أصحاب اليوجا ينصحون : أن يعمل الإنسان على أن يكون مرور التيار عن طريق المنخر اليسار ، من شروق الشمس إلى غروبها ، وعن طريق المنخر اليمين من غروب الشمس إلى شروقها ، فهذا يحافظ على الصحة ، ويساعد على الفطنة والحكمة .

● العقل الباطن وعلاقته بالشاكرات :

يمثل الجسم اللطيف وهو يتحكم فى كل عمل لا شعورى مثل : دقات القلب الهضم - التنفس . . ويتجاوب مع الإيحاء والأوامر عن طريق الكلمات والأصوات والروائح والألوان والأحجام وغيرها [1] .

---

(١) لمزيد من التفاصيل فى هذا الموضوع : يمكن الرجوع إلى كتاب « تفجير الطاقات الكامنة فى الإنسان » لأستاذنا العالم الفاضل د . حسن عباس زكى .

والأجسام الأثيرية للإنسان ، والمادية منها أيضاً ، تمر بينها تيارات نفسية عن طريق قنوات متلاقية فى عقد « Nodes » مثل خيوط العنكبوت .. وهى وإن كانت موازية للأعصاب والعروق فى الجسم المادى ، إلا أنها غيرها .. وهذه القنوات الأثيرية تنقل الطاقة فى الجسم المادى ، كما تنقلها أيضاً فى الأجسام الأخرى الأثيرية ويقال إن عدد هذه القنوات حوالى ٧٢٫٠٠٠ قناة .

وكل هذه القنوات لها نقطة ابتداء واحدة فى الجسم الأثيرى ، وهى تشبه البيضة وحولها غشاء ، وهى توجد فى الجسم المادى فى نقطة بين الفتحة التحتانية ، وبين الأجهزة التناسلية .

وهذه التيارات التى تغذى الجسم ، تمر بالشاكرات لكى تغذيها .. وهذا يستلزم منا توضيح أنواع الشاكرات ، والطاقات التى تمد كل منها الجسم بما يحتاجه .

● **الشاكرات وتوزيع الطاقة** (١) :

يتكون الجسم كما قلنا فى الفصل الخامس من حوالى ١٣ شاكرا ، وهى غير ملموسة ، ولكنها تولد موجات انسيابية وذات ألوان ، وهى عبارة عن مركز ديناميكى، يتم توزيع الطاقة فى جسم الإنسان عن طريقه .

وتختلف تلك الشاكرات فى نشاطها ، فيوجد ٦ منها ذات نشاط أقل ، و٧ ذات نشاط أكبر .. وتلك السبعة ، ما عدا واحدة فقط ، تتصل بالسلسلة الفقرية ، وهذا ما سنتكلم عنه فيما يلى :

الشاكرا الأولى :

وهى أولى الشاكرات من تحت ، وتوجد عند قاعدة العمود الفقرى ، بين الفتحة التحتية ، والأعضاء التناسلية .. يخرج منها ٤ خطوط حمراء ، وفى وسطها مربع أصفر وهو الطبيعة الترابية .. وفى المربع مثلث مقلوب ▽ وهو الذى يحتوى على القوة الخفية التى تخلق الطاقة الحيوية فى الإنسان ، وهى قوة مضيئة كالبرق وهى تبرق فى الفتحة الخاصة بهذه الشاكرا .

الطاقة الخاصة بهذه الشاكرا كهربائية وخلاقة ، وهى تحكم فى الرجل حاسة

---

(١) يمكن الرجوع إلى الفصل الخامس لمعرفة مزيد من المعلومات عن الشاكرات .

الشم، وتقوى معرفته على الكلام . . والتأمل فى هذه الشاكرا يؤى إلى السيطرة على الرغبة والغضب والشعور

الشاكرا الثانية :

مكانها الأعضاء التناسلية ، لها ٦ عقد « Nodes » ، وهى تتبع كوكب القمر ولونها أبيض ، وطبيعتها مائية ، وتحكم حاسة الذوق - ووظائف الكلية - والرجلين . . والتأمل فى هذه الشاكرا ، يؤدى إلى القدرة على مخاطبة العالم الآخر . . وهذه الشاكرا تؤثر على الغدة الأدرينالية .

الشاكرا الثالثة :

مكانها تقع مقابل الصرة فى الظهر . . ويخرج منها ١٠ خيوط ، وفى وسطها مثلث برتقالى أحمر ، وهو يمثل الطبيعة النارية ، تحكم تلك الشاكرا : المعدة -الكبد- الأمعاء - حاسة النظر . . والتأمل فى هذه الشاكرا يؤدى إلى معرفة السحر والكيمياء ومعرفة الأشياء الخفية ، وهذه الشاكرا تؤثر على البنكرياس .

الشاكرا الرابعة :

مكانها فى الصدر . . يخرج منها ١٢ خيط . . وفى وسطها مثلثين ✡ اللون أحمر غامق، والطبيعة هوائى، والنفخة الإلهية داخلها، والتأمل فيها أعلى الوسائل .

الشاكرا الخامسة :

مكانها فى الزور . . يخرج منها ١٦ خيط - دائرية كالقمر - الطبيعة أثيرية .

الشاكرا السادسة .

مكانها بين الحاجبين . وتؤثر على الغدة النخامية Pituitary Gland .

الشاكرا السابعة :

وهى فوق الشاكرا السابقة ، وتجتمع فيها الثلاث طاقات ، وهى الهدف النهائى حيث يجتمع الأضداد : الذكر والأنثى ، الكهربائى والمغناطيسى ، الشمس والقمر .

وهذه الشاكرا تحكم الشاكرات الستة الأخرى .

● **تفاعلات الطاقة للألوان :**

نظراً لان الألوان ما هى إلا جزء من الضوء ، فإن كل لون له طوله الموجى وتردده، الذى يؤثر على غدد الإنسان .

فاللون البنفسجى : يزيد نشاط الغدد الجنسية لدى النساء . . بينما اللون **الأحمر**: يزيد وينشط أعضاء الرجل التناسلية .

وقد وُجِد أن الطلبة الذين استحموا فى ضوء أحمر لامع ، أبدوا مهارة فى حل المسائل الحسابية ، عمن استحموا فى ضوء عادى .

وتحت تأثير اللون الأحمر : فالشخص يقدر وزن الأشياء أكثر من اللازم .

أما تحت تأثير اللون **الأخضر** : فإن الأشياء يبدو وزنها أخف .

الأحمر والأصفر : يجعلان الوقت يبدو أنه يمر أبطأ من العادة .

بينما **الأ خضر والأزرق** : يجعلان الوقت يبدو كما لو كان مسرعاً .

أما كيف يحدث تأثير ذلك التفاعل للألوان ؟ فهو ما نوضحه فيما يلى :

إن لكل شاكرا لون أساسى مسيطر ، واللون يمثل موجة . . فاللون الأحمر أحمر لأنه يمتص كل الموجات إلا الموجة الحمراء ، كذلك الشاكرا تمتص بعض التيارات من الطاقة الشمسية الحيوية وتعكس غيرها .

فى التنفس : الشهيق سلبى ومؤنث ، بينما الزفير إيجابى ومذكر . . والتيار الشمسى الذي مع التنفس : حينما نأخذ النفس فى الجسم يعمل صوت ساه «Sah» وعندما نخرج النفس ، فالاهتزاز يكون صوت هانج « Hang » ويقال إن هذا هو النفس الرحمانى فى آدم .

والجو على الأرض يمتلىء بجزيئات حيوية قوية جداً، نتيجة شعاع الشمس، وتلك الجزيئات أحياناً يمكن رؤيتها ، وامتصاصها يزيد حيوية الجسم .

وعندما يوجد إحساس لونى تستقبله العين : فإن الغدة النخامية تنشط ، وتفرز هرمونات معينة ، وهذه تسير فى الدم ، وتؤثر على الجسم . . والجلد كذلك يتلقى طاقة نشطة أيضاً ، تؤثر عليه وبالتالى على الإنسان ككل .

وتتم تفاعلات الطاقة كما يلى

الشاكرا الأولى ، الموجودة بالقرب من الأعضاء التناسلية : تنجذب إلى داخلها الطاقات الحيوية ، وهذه الطاقات فيها ذرات السبع ألوان ، تمتص الشاكرا واحداً منها وتعكس إشعاعات الألوان الستة الأخرى خارجها ، عن طريق المجالات الستة الخاصة بشبكة الأعصاب والأوعية الدموية « Plexus »

فالأشعة البرتقالية : تتجه إلى الشاكرا الثانية الموجودة فى آخر السلسلة الفقرية وهنا تنشط الغدد الجنسية والجسم الأثيرى

والأشعة الصفراء : تتجه إلى منطقة المعدة فى الشاكرا الثالثة ، حيث تنشط الأدرينال والبنكرياس والكبد

والأشعة الخضراء : تتجه إلى الشاكرا الرابعة ، وتؤثر على القلب ، وتعطى توازناً وانسجاماً فى الجسم

وتيار النشاط **الأزرق** : يتجه إلى الشاكرا الخامسة أعلى الزور ، وهو يُبَرِّد وروحى وأثيرى ، ويؤثر على الغدة الدرقية « Thyroid »

وتيار **الأزرق النيلى** يتجه إلى الشاكرا السادسة بين الحاجبين ، ويؤثر على الغدة الصنوبرية « Pineal » ويساعد على انتقال الأفكار والجلاء البصرى

أما **الأشعة البنفسجية** : تتجه إلى الشاكرا السادسة فوق الرأس من أعلى ، وتؤثر فى الجسم عن طريق الغدة النخامية « Pituitary »

ويلاحظ أن قوة الشاكرا الأولى لا تستمد مباشرة من الجو كالطاقة الشمسية ولكنها تستمد من باطن الأرض ، من منطقة ملتهبة ، حرارتها لا تقل عن حرارة الشمس

كما أن البرانا الشمسية ذات قوة ديناميكية ، تعكس وتوزع نفسها فى جسم الإنسان، وتنشط كل خلية إلى أدنى الخلايا حجماً . . أما الشاكرا الكائنة فى أسفل العمود الفقرى ثابتة ساكنة ، مُغلق عليها فى نهاية السلسلة الفقرية ، وعندما يطلق سراحها وتتحرك ، فإنه يجب السيطرة عليها ، وإلا فإنها تثير الجسم والعقل والروح

الهدف هو : توجيه هذه القوة والصعود بها على الشاكرات ، إلى أن تصل إلى الشاكرا العليا وتتحد معها . . وهذا يستلزم تدريبات كثيرة نشرحها فيما يلى .

● تدريبات الحصول على الطاقة بالتنفس :

الغرض من هذه التدريبات :

هو الحصول على أقصى قدر من الطاقة الكونية (البرانا) فقد جرت العادة على أن البرانا تصعد وتنزل عن طريق القناتين اللتين تحيطان بالقناة المركزية . . والغرض من كل التدريبات هو أن تُفَرَغ هذين القناتين من البرانا ، وبذلك يصبحان ميتتان وعلى ذلك تُجبر البرانا على أن تمر عن طريق القناة الرئيسية (السوشمنا) وبذلك توقظ الكوندالينى ، وهى الشاكرات عند آخر فقرة فى العمود الفقرى ، حيث نشاطها يصعد فى السلسلة الفقرية حتى الرأس .

فعند شروق الشمس : تدخل البرانا القناة الرئيسية . . وعند الظهر : تتساوى فى العقد Nodes وفى الدم . . وعند الغروب : تسير عن طريق العروق فى الجسم . . وعند منتصف الليل : تسكن فى ثقب القلب ، وفى الأوعية الدموية .

وعلى ذلك : فإنه من الظهر إلى منتصف الليل، بينما تسير البرانا مع الدم، يكون المد الجسدى فى أعلاه . . ومن منتصف الليل حتى الظهر ، تكون البرانا فى الأعصاب، وفى هذه الفترة فإن الطاقة العصبية المطلوبة للعمل الذهنى متوفرة، ولذلك فإن معظم الكتاب يكتبون مع منتصف الليل وفى الصباح المبكر .

أحسن وقت للبدء فى التدريبات :

هو فى الربيع أو الخريف ، وأثناء الربع الأول من الشهر القمرى ، وحينما يكون النفس من المنخر الأيسر .

وعلى المريد أن يجلس على بطانية حمراء من الصوف ، لأن الجلوس على كرسى خشب بدون بطانية ، يساعد على ضياع القوة الجسمانية . ويحسن استعمال نقط من الزبدة ، لتليين الزور قبل تمارين التنفس .

طريقة الجلوس أثناء التمرينات

● يجب أن تكون السلسلة الفقرية عمودية . ويكون الصدر والعنق والرأس فى خط واحد

● اجلس على كرسى على شكل الجلسة التى يجلسها قدماء المصريين .

● القدمان يكونان بعيدان عن بعضها حوالى ٣ بوصة ، ويكونان على شكل V .

● وفى الصباح يواجه الشخص الشرق . وفى الظهر يواجه الجنوب . . وفى المساء يواجه الغرب . . وفى منتصف الليل يواجه الشمال .

والآن ننتقل إلى عرض التمارين ، مع مراعاة أنها تحتاج الانتظام والدقة فى التنفيذ.

التمرين الأول :

يشمل هذا التمرين عدة خطوات تتم على مدار ثمانية أسابيع .

الأسبوع الأول :

● استرخ تماماً ، وفرغ عقلك من كل الأفكار . . ثم استخرج الهواء من رئتيك وأدخل عضلات معدتك للداخل ، لتضغط وتخرج كل الهواء .

● املأ رئتيك بالتدريج وببطء ، وعد من ١ : ٧ ثم توقف لمدة عدك ، ثم أخرج الهواء لمدة ٧ (أى سبع عدات) .

كرر هذه العملية : ٧ - ١ - ٧ (١٢ مرة) .

● عندما تشعر أن التنفس يسير بانسجام ، خذ نفس بعمق عن طريق المنخرين الاثنين ، ثم احتفظ بالنفس من فمك ، واشعر به يضغط على خديك من الداخل ، حتى ينتفخ فمك . . احتفظ بالنفس أطول مدة بدون عناء ، ثم أخرج النفس بسرعة باندفاع عن طريق الفم . . وأثناء أخذ النفس كرر فى عقلك لفظ (قيوم) وتخيل أن النَفَسْ يسير فى جسمك ، وأنه يحمل معه تيار قوة الحياة الكونية (برانا) . . ثم تصور بعد ذلك أن هذا التيار يسير عن طريق الخيوط المعقدة ، أى المسارات النفسية الخاصة بجسمك الأثيرى ، ومنها إلى الجسم المادى منشطاً كل خلايا الجسم .

● بعد عمل التمرين السابق عدة مرات ، امش وحدك فى الخلاء - إن أمكن - فى هواء طلق ، وأثناء سيرك الهادئ ، وأنت مسترخى ، خذ نفس من منخريك ، وعد من ١ : ٧ ثم بعد ذلك احتفظ بالنفس من ١ - ٢ ثم استخرج النفس من ١ : ٧ عن طريق الفم . . واحتفظ بالنفس فى الخارج ، أى بحيث تكون رئتاك فارغتين من الهواء ، عدد ٢ . . وبهذا تكون الدورة ٧ - ٢ - ٧ - ٢ .

الأسبوع الثانى :

● كرر التمرين السابق ١٢ مرة : مرتين كل يوم لمدة ثلاثة أيام .

● ثم زد النسبة بالتدريج من ٧ - ٢ - ٧ - ٢ إلى أن تصل إلى ١٠ - ٥ - ١٠ - ٥ .

الأسبوع الثالث :

● اجعل شفتيك بعيدتين قليلاً عن بعضهما ، كأنك ستلفظ كلمة هُو .

● تنفس من الفم ٧ أنفاس تأخذهم، ثم ابلعهم (وهو ما يسمى تنفس الملعقة).

● ثم أخرج النفس من المنخرين معاً .

● كرر هذه العملية ٢٤ مرة صباحاً ومساء لمدة أسبوع .

الأسبوع الرابع :

● خذ نفساً عن طريق منخريك (٤ مرات) أى أن الرئتين سيكونان نصف مملوئتين .

● احتفظ بالنفس . . ألوى لسانك ليصل إلى أقصى حلقك ، ثم اعمل صوت عميق جررر (Grrr) . . (وهو ما يسمى تنفس الأسد) .

الأسبوع الخامس :

● هذا التمرين يعمل فى الهواء الطلق ، أو بجانب شباك .

● ضم شفتيك على شكل ٥ كأنك ستصفر ، ثم خذ نفساً من الفم عدد ٧ ، ثم احتفظ به عدداً ، ثم اخرج النفس بهدوء عدد ٧ من المنخرين .

● كرر ذلك ٧ مرات . . ويعمل هذا التمرين صباحاً وظهراً .

الأسبوع السادس والسابع :

● أخرج لسانك قليلاً بين شفتيك للخارج ، ثم خذ نفساً عن طريق الفم .

● عندما تملأ رئتيك احتفظ بالنفس أطول مدة ممكنة ، ثم أخرجه بهدوء وانسجام عن طريق منخريك .

● كرر ذلك ٥ مرات فى الصباح ، وفى الظهر ، وفى المساء .

● بعد أسبوعين من تكرار هذا التمرين ، انتقل إلى التمرين التالى .

الأسبوع الثامن :

● أخرج نفسك تماماً ، واضغط بمعدتك حتى تفرغ كل الهواء .

● اقفل المنخر الأيمن بإبهامك الأيمن ، ثم خذ نفساً بهدوء من المنخر الأيسر ، ولكن لا تملأ رئتيك جداً ، وعندما تملأها عادياً ، اقفل أيضاً المنخر الأيسر .

● احتفظ بالنفس فى رئتيك أطول مدة ممكنة ، بدون عناء (فى الأول ستجدها مدة قصيرة ، ولكنها ستطول بالتدريج ، إلى أن تصل إلى المدة المناسبة لك) .

● عندما تشعر بأنك بدأت تتضايق ، أخرج النفس من المنخار الأيمن ، ومنخارك الأيسر مقفول .

● كرر هذه العملية ٥ مرات يومياً ، ثم زدها بالتدريج إلى ١٢ مرة .

هذا التمرين يساعد على الهدوء ، والفكر الهادئ ، واسترخاء العضلات ، وتنقية الدم ، لأن التيارات الكهرومغناطيسية التى تمر بجسمك ، ستساعد على ذلك .

الأسبوع التاسع :

التمرين الثانى « الألوان » :

● يعمل ما بين الساعة ٩,٣٠ صباحاً والساعة ١٢ ظهراً .

● يحسن أن يكون بجانب نافذة ، وأحسن لو كان فى ضوء الشمس .

● اجلس كالعادة ووجهك نحو الشرق (أى فى حالة استرخاء كامل) .

● اغلق عينيك ، وتخيل الطاقة الحية والمضيئة تجتاح جسدك ، وأنها تعطيك فيضاً من الحيوية الخلاقة .

● تخيل الأطياف (الألوان) السبعة ، تخترق المراكز النفسية فى جسمك الأثيرى (أى الشاكرا) واجعلها تغطى كل خلية فى جسمك المادى .

● ثم استرخ .. وبعد لحظة اجلس معتدل القامة ، وأخرج ما فيك من نفس ضاغطاً بمعدتك للداخل .

● خذ نفساً ببطء (٧) وانفخ معدتك ، ثم احتفظ بالنفس (٧) وفى هذه اللحظة تصور اللون **الأحمر** بإرادة وقوة .

● تخيل أن اللون الأحمر يمر على المنطقة السفلية من المعدة والأعضاء التناسلية ثم تخيل أنه يغطى خلف رأسك .

● ثم أخرج النفس (٧) .. قف لحظة ، ثم كرر العملية كما سبق .

● هذا التمرين يعمل ٣ مرات .

● بعد ذلك اعمل نفس التمرين ، ولكن هذه المرة باللون **الأصفر** ، وتخيل أنه يكتسح ، ويغطى المنطقة العلوية من الصدر والجبهة . كرر هذا ٣ مرات .

● تسكن ثانية ، ثم بعد ذلك تعمل نفس التمرين باللون **الأزرق** .. وتخيل أن هذا اللون بارد ، وأنه يشفى الناحية الروحية فى منطقة الزور ، والمجموعة العصبية الشمسية ، وقمة رأسك .. كرر ذلك ٣ مرات .

● تسكن ثانية ، ثم تعمل نفس التمرين باللون **الأبيض** .. وتخيل أن هذا اللون يغمر القدمين والرجلين والساعدين .. كرر هذا ٣ مرات .

هذا التمرين كله يعمل ١٢ مرة . ولاحظ أن يكون شعورك مع الألوان ، مركزاً عليها .. وبعد أداء التمرين، استرخ جيداً .. وبعدها تنتقل إلى التمرين الذى يليه .

الأسبوع العاشر :

التمرين الثالث « الصوت » :

● يعمل هذا التمرين فى هدوء الليل وسكونه .

● اجلس جلسة هادئة مريحة ، متجهاً إلى الشرق أو الشمال ، ثم تنفس بانسجام ، وأنت تكرر فى عقلك « قيوم » . . تنفس بطريقة ٧ - ١ - ٧ - ١ وتكرر « قيوم » عقلياً ١٠٨ مرة ، مستخدماً السبحة ، وكل أفكارك تكون مركزة فى التمرين فقط .

بعد ذلك حَلِق بعينيك (بدون أن ترمش) فى شىء ثابت على مستوى العينين وعلى بعد ٤ أو ٥ أقدام منك ، ثم اصغ بأذنك اليمنى بعمق ، نحو الأصوات الداخلية . . كل ذلك وأنت تحملق فى نقطة ثابتة أمامك ، ولا ترمش .

● يعمل ذلك لمدة أسبوع ، وبعدها مارس التمرين التالى .

التمرين الرابع :

● اجلس معتدلاً ، ثم اسند كوعك على وسادة أمامك على مائدة .

● ضع إبهامك على أذنيك ، مغلقاً سمعك ، وأغلق عينيك ، وضع السبابتين عليهما .

● اغلق شفتيك وضع إصبعيك (الوسطى والبنصر) عليهما لغلقهما ، ضاغطاً عليهما .

● ثم تنفس ببطء من أنفك . . ركز اهتمامك على الأصوات التى تسمعها من أذنيك .

● مع الوقت ستجد نفسك نسيت أفكارك وجسمك ، وكل شىء حولك واصبحت مستغرقاً فقط فى سماع الأصوات الداخلية من أذنيك .

● بعد ذلك تجد أن القطبين الأساسيين فى الحياة ، الموجب والسالب (اليانج والين) يتحدان بانسجام .

● استعمل البخور ما بين حين وآخر لأنه ينشط الطاقات الداخلية ، وخاصة المسك والياسمين والزعفران والصندل . . وبعض الناس يستخدم زيت الياسمين فى اليدين ، والصندل للفخذين ، والزعفران للرجلين .

● فى هذا التمرين ستسمع أصوات ، مثل الأجراس، أو الطنين، أو السلاسل، أو الأمواج، وهذا دليل على نجاحك فى أداء التمرين .

التمرين الخامس « المرآة السحرية لتحقيق الرغبات » :

○ يعمل فى أى وقت ، ويفضل فى الصباح المبكر قبل الشروق .

● استقبل الشرق فى جلستك ، وإذا جلست القرفصاء ، فاجلس على بطانية .

● اعمل تمرين ٧ - ١ - ٧ - ١ (١٢ مرة) ثم استرخ .

● امسك الرسغ الأيسر ، والجزء العلوى الخلفى من اليد اليسرى ، بيدك اليمنى. . ويداك مشبوكتان على هذا الوضع ، ضعهما على الصرة (مثل وضع الصلاة) حيث فى هذه المنطقة المجموعة العصبية الشمسية .

● اغلق عينيك ، وتصور أن داخل هذا المركز (الشاكرا) لسان من اللهب وتصور أن هذا اللسان من اللهب ، لا يزيد عن سمك الشعرة ، كالسلك المضىء ويكون آخره كالمسمار الالاووظ .

● عندما تكون هذه الصورة قد تكونت بوضوح فى عقلك ، ابدأ مرة ثانية، ببطء وبعمق تمرين ٧ - ١ - ٧ - ١ .

● وأثناء خروج ودخول النفس ، فكر فى رئتيك ، كأنها منفاخ يزيد لهيب لسان اللهب داخل الشاكرا ، بحيث تزيد التهاباً وبياضاً . . بعد فترة تشعر بدفء فى هذه المنطقة (المجموعة العصبية الشمسية) .

● فى هذه الحالة غير الصورة العقلية ، واستبدلها بصورة عقلية ، للشىء الذى تريد تحقيقه فى العالم المادى ، من أمل ورغبة .

● عندما تكون قد صورت الصورة العقلية بوضوح ، اسحب عضلات المعدة إلى الداخل وإلى الخارج ، بقوة وبسرعة ، وفى نفس الوقت تظل الصورة العقلية أمامك مستمرة .

● هذه العملية تؤديها لمدة دقيقتين ، وتكون أثناءها مركزاً فى تصوير رغبتك ، ثم اخفض رأسك ، حتى تلمس ذقنك صدرك .

● أخرج كل الهواء من رئتيك ، واترك النفس فى الخارج فترة ، واكتم نفسك أثناءها وعد (٧) .

● ويداك ما زالتا على الصرة (كما أوضحنا) اضغط بهما على المجموعة الشمسية العصبية ، وحرِّك هذه المنطقة بحركة اهتزازية سريعة (كالتى تحدث عندما تستعمل حزام كهربائى للتخسيس) .

● أثناء هذه العملية : تخيل رغبتك ، وركز عليها فى عقلك ، وبذلك كأنك توقظ المصدر الروحى للرغبة من داخلك .

● بعد ذلك خذ نفساً ، وأثناء أخذ النفس ارفع رأسك إلى فوق ، إلى أن تحملق فى السقف أو السماء .

● اعقد عضلات عنقك، لكى تغلق تنفسك (البرانا) فى داخل جسمك، واجبر النفس بسرعة ليهبط ، إلى أن يضغط على المعدة ، والشاكرا التى عند الصرة .

● ثم اكتم النفس عدد (٧) ثم تخيل اللهب يدخل القنال الداخلى للسلسلة الفقرية (السوشمنا) ثم يصعد ، إلى أن يصل إلى أعلى الرأس ، وهو يحمل معه المادة العقلية للرغبة المطلوبة .

● وعندما تخرج النفس : تخيل الرغبة خارجك محققة ، وهى الآن أمامك .

يكرر ذلك التمرين ثلاث مرات فقط فى الأول .. ولكن بعد فرص أخرى ، يمكن أن يزيد إلى (٧) .. ويظل يكرر حتى تتحقق الرغبة ، حتى ولو احتاج ذلك إلى شهور أو سنين ، فالأمر يحتاج صبر ومثابرة .

التمرين السادس :

● كن واعياً لجسمك وأعصابك .. امش قليلاً حتى يمكن استرخاء عضلاتك .. آخر أكلة لك فى المساء يجب أن تكون خفيفة .. واجعل غرفتك أكثر ألوانها الأخضر ، وإياك والألوان الحمراء والصفراء .. وليكن الضوء معقولاً ، وليس قوياً جداً .. والمرتبة لا تكون ناشفة ولا طرية .

● ضع نوتة بجانبك على السرير، واجعل قدميك دافئتين، ويمكن ارتداء شراب صوف لهذا الغرض .. تنفس قبل النوم بهدوء ، وفكر دائماً بالقوى العليا لتطلب جذبها .

● نم على الجانب الأيمن ، ورأسك متجه إلى الشمال ، وركبتاك مثنيتان ، والرجل اليسرى فوق اليمنى . . ضع كفك الأيمن تحت خدك ، وضع ساعدك الأيسر بالطول فوق رجلك اليسرى . . والمهم أن تنام وأنت على هذا الوضع .

● وتخيل وأنت فى السرير : نوراً أزرق على شكل اللوزة ، يلمع فى أولى الشاكرات من تحت ، حيث توجد عند قاعدة العمود الفقرى .

● أثناء تأملك هذا : تصور هذا اللون الأزرق الكهربائى مشعاً خارجاً نحو الـ ٧٢,٠٠٠ خيط أى التيارات النفسية للجسم الأثيرى ، حتى يغطى كل جسمك المادى فى ضباب مضىء .

● اكتب كل منام تراه فى النوتة فور استيقاظك ، فى أى وقت من الليل . . وأهم المنامات تلك التى تحدث بين الفجر والشروق . . بعد كتابة المنامات اقرأها وحاول أن تحللها . . ولاحظ المنامات الجنسية ، والتى تأتى أحياناً فى صورة اتحاد المضادات كالكهربائى والمغناطيسى ، الحر والبرد ، النور والظلام ، السكون والحركة . .

التمرين السابع « يعمل فى المساء » :

● اجلس على كرسى أمام مرآة ، تتسع لكى يظهر فيها انعكاس صورة رأسك وكتفيك . . ويجب وضع شمعة بجانب المرآة ، بحيث أنها تثير المرآة ، ولكنها لا تظهر فيها . . ولا يجب أن يكون هناك نوراً آخر .

● بعد فترة استرخاء ، اعمل تمرين : ٧ - ١ - ٧ - ١ (١٢ مرة) ثم تنفس بهدوء جداً عن طريق المنخرين ، بدون ملء الرئتين ، أى لا تملأها أكثر من الثمن (١/٨).

● بعد ذلك اقبض داخل يدك اليمنى الإصبعين (الخنصر والبنصر) ثم اقبض الإبهام فوقهما ، واترك الإصبعين (الوسطى والسبابة) ممدودين .

● ضع اليد على هذا الوضع على القلب ، وباطن الكف على الجسم ، والإصبعين الممدودين يتجهان إلى الجانب الأيسر من الجسم . . وعندما تشعر بدقات القلب تحت اليد ، كرر عقلياً « قيوم » مع كل دقة قلب ، مما يساعدك على الدخول إلى القلب بعد فتحه . . كرر ذلك ٢١ مرة ، ثم اغلق عينيك .

● ثم اعمل من اليد اليسرى نفس الشيء ، وضعها فوق اليد اليمنى ، ثم اسحب اليد اليمنى ، واترك اليسرى تحل محلها .. وبذلك يصبح الإصبعان الممدودان متجهين إلى يمين الجسم .

○ تصور أن وعيك يدخل فى قلبك ، وعيناك مغلقتان . وهذا الوعى يُتصور مثل كهف له قنطرة ، ومملوء بفيوم ذات ضباب أحمر .. بالتدريج سيظهر شكل محاط بهالة من الضوء الذهبى ، ويكون تنفسك هادئاً ومنتظماً .

● حاول عقلياً ان تتصل بهذا الموجود المنوّر (الذى هو فى الحقيقة نفسك الداخلية) اطلب منه والتمس أن يفهمك .. كأنك تقول له عقلياً : اكشف نفسك لى، اظهر لى .

● انتظر بهدوء وسكون عميق ، تجد بعدها هذا المخلوق يذوب ثانياً فى داخل الضباب الأحمر ، ولكن تجد الآن الكهف يتذبذب بصوت معين ثم يسكن .

● بعد ذلك ، ابدل اليد اليسرى باليمنى ، عاكساً ما سبق أن فعلت ، وافتح عينيك، وحملق بهدوء فى صورتك فى المرآة ، بدون أن تحرك العين أو ترمش .

● سترى بعد ذلك أن صورتك فى المرآة ستختفى ، وأمامك مرآة فارغة . لا تفكر فى ذلك ، ولا تسمح لنظرتك أن تهتز .. وإذا صبرت ، رأيت صوراً تأتى (أحياناً يحدث ذلك) وسيكون الوجه الذى تراه ، وجه لك فى ماضيك .. وعندما تبدأ العين فى أن تدمع كرر « قيوم » بطول نفس حتى ينتهى الصوت إلى السكون .

● ويجب عند عمل هذا التمرين : أن لا يكون الغرض مجرد الرغبة فى الاطلاع، ولكن يكون الغرض شفاء العقل والجسم .

وهكذا نكون قد استعرضنا كيفية التحكم فى التنفس للحصول على الطاقة، وإطلاق الخيال الخلاق لشفاء الإنسان ، وتحقيق السمو الروحى له ، مما يجعله أهلاً لإنسانيته وجديراً بالرسالة المنوطة به .. فإن تلك الطاقات التى أودعها الله فى الكون ، لم تخلق عبثاً ، وإنما أودعها الله ، ليكون الكون كله مسخراً لتحقيق رسالة الإنسان ، وهى عبادة الله الواحد الأحد .

تمرين حيوى :

ونذكر هنا هذا التمرين الحيوى للعمل به بين حين وآخر ، لتقوية قدرة التمرينات السابقة على أداء المطلوب منها ، وتحقيق نتائج سريعة ، ويتركز هذا التمرين فيما يلى:

١ - تركيز الانتباه لمدة طويلة على النقطة فى أعلى الأنف . . فهذا يحرك أعصاب العين للعمل ، وله أثره على هدوء العقل

٢ - التركيز لمدة طويلة على ما بين الحاجبين ، أى لا بد من أن تتجه العينان مقلوبتان إلى أعلى .

ثم ننتقل إلى تدريبات أخرى ت، ساعد على مزيد من إيقاظ القوى ، والطاقات الكامنة فى الإنسان .

● تمرينات مكملة لإيقاظ القوى الكامنة فى الإنسان :

أهم قاعدة : هى الانتظام يومياً ، وعدم الانقطاع عن العمل . . فالتكرار اليومى ولو لمدة عشرين دقيقة ، أهم ألف مرة من عمل كثير متقطع .

الهدف الأساسى للعمل الروحانى : هو التحدث مع ملاكك الشخصى الحارس والتعرف عليه . . ويسمى النفس العليا - العارف - المبدع الإلهى - الحاكم الحقيقى- الروح الساكنة .

وسنبدأ فى شرح الدروس ، التى تلقى الضوء على هذا المجال .

الدرس الأول :

هذا الدرس يحتاج إلى شهرين لتحقيق النفع المطلوب .

● استحضر نوتة وسميها كتاب الأحلام ، سجل فيها كل أحلامك صباح كل يوم ، بدون تأخير ، وبدون إسقاط أى منام . . اكتب بكل تفصيل ممكن احلامك حتى الأشياء والحوادث ، التى قد ترى أنها تافهة ، فلعلها تكون ذات أهمية كبرى

● لا تحاول تفسير أحلامك أثناء كتابتها . فعندما ستقرأ أحلامك بعد شهرين مثلاً من حدوثها ، ستتمكن من فك معانيها ، وما تحتويه من ألغاز .

● حالة الحلم أثناء النوم ، تعتبر حدود لحالة الوعى . . ويجب أن تدرك أهمية التصرف والعمل ، أثناء حالة « حدود الوعى » هذه ، فهى تساوى نصف العمل الروحانى ، لأنها تعنى تحويل التخيل إلى حقيقة ذاتية . . كما أن القدرة على تلقى رسائل منامية فى شكل رموز ، ومخاطبة الضمير فى حالة إدراك معين ، كل ذلك وسائل لها علاقة بما نسميه **حافة الوعى** ، وهو ضرورى لتنفيذ الرغبات ، وتلقى الإلهامات .

● عقب اليقظة مباشرة : لا تمد جسمك ، ولا تعمل شيئاً يحرك النوم من خارج جسمك ، وكأنك ما زلت نائماً . . ويجب أن تظل مسترخياً ، منتظراً الحلم لكى يظهر على سطح عقلك . . لا تفكر بعمق فى المنام حتى لا تستيقظ تماماً ، وإذا لم تتذكر المنام ، فلا ترهق نفسك ، ولكن تساءل بهدوء : هل المنام كان فى مكان أعلمه ؟ هل كان فى مكان غريب ؟ عن حشرات أو حيوانات ؟ أقارب أم معارف ؟

● مع التمرين ستتمكن من تسجيل منام واحد كل يوم على الأقل . . المهم أنه يجب عليك أن تسجل المنامات كل يوم بانتظام . . وكل يوم تتركه ، يؤخرك خطوتين للوراء . . ولا تقطع أبداً تمرين استذكار الأحلام .

وبعد أسبوعين من هذه التجربة ، الخاصة بتسجيل المنامات ، يمكنك أن تنتقل إلى الدرس الثانى .

الدرس الثانى :

اعلم أن كل شخص ، رجلاً كان أو امرأة ، هو نجم فى ذاته ، وأنه وجد ليكون له ذاتية خاصة، مختلفة عن سائر الأفراد . وكل نجم يدور فى فلكه الخاص به، تحت توجيهه ، وإن كانت هناك علاقة بين مجموعة النجوم .

واعلم كذلك أن ملاكك الحارس هو شخصيتك الحقيقية ، وهو منسجم مع أملك فى استكشاف شخصيتك الروحانية السحرية . . ولذلك عليك بعمل الآتى :

● استحضر كتاباً أو نوتة ، وسميها : نوتة **الشخصية العليا** . . وفى كل ليلة ركز فكرك قبل نومك ، على ما تريد أن تكون ، لا على ما تريد أن تعمل . . فمثلاً تقول : أريد أن أكون خطيباً، ولكن لا تقول : أريد أن أخطب أمام آلاف السامعين

أو أن تذكر أنك تريد إشباع رغباتهم .. فالمطلوب فقط : أن تكتب ما تريد أن تكون، وتركز فكرك على ذلك بعد كتابته .

● وتمرين التركيز هذا لا يجب أن يقل عن عشرة دقائق ، ويجب أن يمارس لمدة أسبوعين على الأقل .

الوحى الحدى :

يجب أن تعرف شيئاً عن نفسك : من أنت ؟ إلى أين أنت ذاهب ؟ وما الفرض من ذهابك ووجودك فى هذا الكيان ، وهذه الشخصية ؟ أى « اعرف نفسك » .

يجب أن تقول الحقيقة ، وخاصة لنفسك . ويجب أن تنظر إلى كل حادثة أو ظرف ، كعلاقة خاصة بينك وبين النفس العليا ويجب أن يتم ذلك وتعيشه وتمارسه .. والمقصود بكل حادثة أو ظرف هو كل ما يخصك أنت بالذات ، ولا شأن لذلك مثلاً بارتفاع سعر سلعة ، أو كارثة ، أو حرب

فالمقصود : أن تشعر بكل شىء يخصك وتتنبه له ، حتى يمكن أن تفتح المجال للإلهام ، لكى يخبرك ويتعامل معك فكل حادثة بالنسبة لك ، هى علاقة خاصة لا تهملها ولا تتجاهلها ، فكأن الأشياء تخاطبك ، أو لديها رسالة إليك ، فاصغ وانتبه ، فلعل هناك أشياء تبدو سطحية ، ولكن لو تعمقت فيها ، تجدها تراسلك وتعطيك أفكاراً .

تعوّد أن تستوحى الحوادث ، وتستخرج منها إلهامات ورسائل لك ، فكل عمل تعمله ، سيكون بمثابة احتفال روحى ، أو عمل نفسى داخلى فعندما تتوضأ مثلاً، لا تعمل ذلك ميكانيكياً ، ولكن تأمل كل حركة ، واعملها عقلياً وروحياً وبمعنى وإلهام ، وعامل يدك وأنفك ورأسك ، كأنها كائنات تعقل ، وأنت تخاطبها وتشبعها بالإلهامات التى تريدها .

خلاصة القول فى هذا الفصل :

إن النظر إلى الإنسان على أنه جسم مادى فقط ، فيه إجحاف بالحقيقة ، وتعطيل لقوى وطاقات ، كامنة فى الإنسان وفى الكون ، يمكن أن يستفيد بها الإنسان إلى

أقصى مدى ، فيتفاعل مع الكون حيث يتأثر به ، ويؤثر فيه ، وبذلك تتحقق الفاعلية والإيجابية المنشودة من خلق الإنسان .

ولذلك فجميع الدراسات التى تدرس الإنسان مادياً ، وتغفل فيه النواحى الروحية، لن تتوصل تلك الدراسات إلى نتائج إيجابية مثمرة ، لأنها دراسات قاصرة تفصل بين الروح والجسد ، وبالتالى لن تستطيع إيقاظ الطاقات الكامنة فى الإنسان والتى تجعله يحقق أسمى الغايات فى جميع المجالات .

وإن الدارس للإمكانيات والأسرار التى أودعها المولى عزَّ وجلَّ فى الإنسان، ليوقن يقيناً تاماً بعظمة الخلاق ، الحكيم الخبير ، الذى خلق الإنسان فى أحسن تقويم، ليرتفع باستغلال تلك الإمكانيات إلى أعلى عليين . . فالله سبحانه وتعالى لم يخلق الإنسان عبثاً أو مصادفة ، بل خلقه لغاية سامية ، وحكمة عالية ، وأودع فيه من الأجهزة الدقيقة ، والأسرار العميقة ، ما يؤهله لتحقيق تلك الغاية ، وفهم وظيفته ورسالته على أحسن وجه ، إن هو سعى إلى ذلك الفهم ، ولم يصر على العناد والجهل .

وقد ساعد التقدم العلمى على فتح مجالات واسعة لفهم الكثير عن الجسد المادى للإنسان . . ولكن يلزمنا التعمق الروحى النابع من الإيمان الحقيقى ، لتحقيق مزيد من الفهم عن أسرار الإنسان ، بحيث نجمع بين فهم أسرار جسمه المادى ، وبين طاقاته الروحية اللامتناهية . . وهنا يمكن تفجير تلك الطاقات ، بما يحقق النفع للإنسانية جمعاء ، ولتحقيق رسالة السماء .

والهدف من هذه التمارين تبصير الإنسان بحقيقة نفسه ، وأنه خليفة الله فى أرضه ولا يمكن للعليم الحكيم أن يطرح على الإنسان لفظ الخلافة ، إلا بعد أن يعطيه كل مقوماتها الروحية والمادية . . وما على الإنسان إلا أن يحقق ذاته ، ويسير على منهج الله ، ويسير على سنته ، حتى يعرف حقيقة نفسه ، فمن عرف نفسه عرف ربه . . ويجب أن يفهم أن هذه التمارين ما هى إلا وسيلة لإيقاظ الطاقات الخلاقة فى الإنسان وإحياء قدرته على إطلاق خياله الخلاق ، فى طاعة الله وخدمة المجتمع .

فاللهم ارزقنا معرفة أنفسنا وطاقاتنا ، حتى نحقق ما يجعلنا أهلاً لمحبتك ، ويمدنا بالقدرة على تبليغ رسالتك ، وحمل أمانتك . . إنك بالإجابة جدير ، وعلى كل شىء قدير .

الفصل السابع
القوى الخفية الكونية

● **الإنسان سجين حواسه :**

كما شرحنا فى الفصل الأول ، فإن إدراك الإنسان للعالم المادى ، لا يعبر عن جوهر الشىء وحقيقته كما هى ، لأن ما يدركه الإنسان يكون عن طريق حواسه وتلك الحواس يعتريها القصور ، فلا يمكن أن تدرك ما يجول فى الكون من طاقات وما يموج به ذلك الكون من أمواج كهرومغناطيسية ، تشبه حركتها سرعة الضوء .

وبالتالى فكل ما يراه الإنسان أو يسمعه ، يكون عن طريق علاقته بذاته ، ولهذا فسوف تظل معرفته محدودة ، لأنه لن يستطيع أن يتعرف بالحواس إلا على ظواهر الأشياء ، وليس حقيقتها . . فإذا أراد الإنسان أن يتعرف على حقائق الكون، ويستفيد مما فيه من طاقات ، فعليه أن يعزل نفسه فترة عن العالم الخارجى ، ليقلل تأثير الحواس على فهمه للأشياء، ويحقق ذاته أى يتجه إلى داخله أكثر من خارجه، بحيث يكون بعيداً عن مشاكل الدنيا والتعلق بأشياء مادية ، ومتخلصاً من القلق وحوادث الماضى . . وبهذا كله يكون عنده قدرة أكبر على معرفة نفسه ، ومن عرف نفسه فقد عرف ربه .

فالتقسيم كله يبين حقيقة واحدة : وهى أن أصل الوجود نقطة . . وهنا تظهر أهمية التركيز على نقطة واحدة ، فعلى الإنسان أن يبدأ بالتركيز على ذاته كنقطة فى الوجود ، بحيث يكون إيجابياً بالنسبة لنفسه فى تلك الفترة ، وسلبياً بالنسبة للكون، إلا بالنسبة للحقائق المصفاة . . فإذا تعود ذلك ، فإنه إذا اتجه إلى خارجه بعد ذلك يكون مطهراً نفسه من دائرة الانغلاق ، داخل أوهام الحواس وخداعها ، ومتجاوباً مع حقائق الكون ، لأنه عرف الحقيقة الكبرى ، مما يجعله يستفيد من طاقات الكون أقصى استفادة ممكنة .

● **الكون غنى بالطاقة الحيوية :**

إذا أردت الاستفادة من الطاقات الكونية : فعليك فى البداية ألا تفكر فى العالم الخارجى، لا الحسن ولا السيء . . حينئذ ينشأ الفكر الأصلى بدون ارتباط بشىء، أى لا يخضع لأية مؤثرات ، بل يكون فكراً نابعاً من الحقيقة الكلية . لأن استغراق الإنسان داخل ذاته بالتأمل الروحى ، معناه التعلق بصفات الله ، ثم التخلق بها، ثم التحقق فيها ، وهذا معناه فناء أهواء النفس وشهواتها ، وبالتالى تنبثق الحقيقة الكبرى ، ويساعد على هذا الاستغراق تدريبات التحكم فى التنفس ، كما شرحنا فى الفصل السابق .

فكل الموجودات تحتوى على نشاط إيجابى يسمى (يانج) ونشاط سلبى يسمى (ين) . . ويمكن تجميع النشاط الحيوى من الطاقة العالمية ، تبعاً لحالة الشخص الفسيولوجية ، طالما أن الفكر يركز على المطلوب ، ويكون التنفس فيه بنقاوة . . فالنفخة التى يتنفسها الإنسان هى نوع من الهواء ، يدخل جسم الإنسان ، أو يخرج منه عن طريق الشهيق والزفير ، وبالتالى فهذا الهواء مشبع بالتفكير وطاقة الإنسان والسر الإلهى المرافق لروح الإنسان وبدنه .

وكما أن للإنسان شرايين دموية ، فهو كذلك له مسالك غير مرئية تسير فيها الطاقة الحيوية فى الكون ، وتلك الطاقة ضرورية لتحقيق النشاط الحيوى للإنسان . . فكل إنسان له جسم منظور وهو المادى ، الذى يحتاج إلى العناصر المادية ، لتحقيق قوام حياته، وله أيضاً فى نفس الوقت جسم غير منظور هو بيوبلازم ، حيث يتخلل الجسم المادى المنظور ، ويؤثر فيه تأثيراً بالغاً . . وذلك الجسم غير المنظور يحتاج إلي الطاقة الحيوية الخفية ، التى أودعها الله فى الكون ، ويحصل عليها الإنسان من جهات عديدة : من الشمس أو الهواء، أو المشى على الأرض حينما يكون حافياً، أو الماء الذى يشربه الإنسان ، أو النباتات التى يأكلها ، أو من الناس الذين يتميزون بالطاقة والحيوية أو . . .

وتلك الطاقة التى يستمدها الإنسان من الهواء ، تتجمع فى مراكز تجميع الطاقة فى الإنسان وهى الشاكرات ، التى تكلمنا عنها فى الفصل الخامس ، باعتبارها المركز الديناميكى لتوزيع الطاقة فى جسم الإنسان . . ولذلك فيجب دائماً العمل على زيادة

الاحتياطى الكافى من هذه الطاقة الحيوية التى يجمعها التنفس ، وخاصة كلما كان التنفس عميقاً وبطيئاً ومنتظماً ، لأن تلك الطاقة تساعد على شفاء الإنسان من كثير من الأمراض ، التى تنتج عن اختلال الطاقة الحيوية فى كيانه [1] .

ويلاحظ أن مساحة الأغلفة الرئوية فى المتوسط توازى ٥٠٠ متر مربع . . فالرئتان بمثابة اسفنج حقيقى ، وهى دائماً رطبة ، ومساحتها كبيرة جداً بالنسبة للحيز الذى تشغله . . ومن الناحية الكهربائية : فهى بمثابة محرك للأيونات . . فالهواء النقى غنى بالطاقة الحيوية سواء فى الجهات النائية ، أو فى الغابات ، أو المرتفعات ، أو الفضاء أو المنابع النشطة من ناحية الراديوم ، المليئة بهذه الغازات النادرة ، التى تتأين تحت تأثير الإشعاعات الكونية . . فعملية التنفس الإرادى والموجَّه مع التركيز ، تسمح باستخدام أكبر قدر ممكن من القوة البرانية ، من الشهيق والزفير . . فهذه الغازات النادرة ، التى نحصل عليها من الهواء ، تتركز فى الشاكرا المتجهة إليها

ومن المعلوم أن كل خلية حية ، وكل الألياف العصبية تتنفس ، وأهمية التنفس بالنسبة للجهاز العصبى أمر لا شك فيه .

وباختصار : فالبرانا هى الطاقة المغناطيسية للشىء الذى تحتوى عليه النواة الذرية للغازات النادرة فى الهواء ، والدم يدور تبعاً للطاقة .

ويلاحظ أن الحالة التى تسمح للإنسان بالحصول على أكبر قدر من الإلهام الطبيعى، هى حالة العقل الخالى من كل شىء ، ومن كل المشاعر . . وهذا يستلزم قوة التركيز وقوة الملاحظة والانتباه ، ويجب الابتعاد عن الملاحظات السريعة الناقصة ، والانتقال من انفعال إلى آخر بسرعة ، وتعدد التصورات ، وغياب القواعد التى يلتزم بها الإنسان .

● كيف يستفيد الإنسان من الطاقة الكونية ؟

لكى تستفيد من تلك الطاقة : سوف نشرح لك التدريبات اللازمة لذلك ولكن يجب أولاً مراعاة التعليمات التالية :

---

(١) يمكن معرفة مزيد من التفاصيل عن ذلك بالرجوع إلى كتاب « مشاهدات فى عالم الملك والملكوت » لأستاذنا الفاضل د . حسن عباس زكى . . وذلك فى موضوع « العلاج بالبرانا » وموضوع « رؤية جيدة للوجود » .

● يجب أن تعمل التمرينات على معدة خالية وليست مليئة . . والطعام يجب أن يكون معتدلاً ، ومبتعداً عن الخمر والدخان ، وكل أكل مثير مثل الخل واللحوم والطيور . . ويحسن أن تكون أقرب إلى الجوع منك إلى الشبع ، لكى تكون الروح حيوية ونشطة .

● أما قواعد الأكل فيمكن إجمالها فيما يلى :

١ - امضغ الطعام جيداً ، ولا تبلعه أبداً قبل أن يكون على شكل عجينة فى الفم.

٢ - قبل الشرب : يحسن كثرة الغرغرة والمضمضة ، وتحريك اللسان فى الماء وهو فى فمك ، حتى يمكن امتصاص الطاقة منه .

٣ - يحسن أن تستلقى قليلاً قبل الاكل ، ثم تأكل بهدوء ، حتى يمكن تركيز الاهتمام على ما تفعل ، وامضغ بهدوء .

الصوم :

يجب أن تصوم ما بين وقت وآخر ، لأنه أثناء الصيام والامتناع عن الطعام، تحدث ظواهر خفية تفيد الإنسان . . حيث يلجأ الجسم إلى الاحتياطى المخزون ، مما ينظف الأنسجة .

ويراعى أثناء الصيام : ضرورة النظافة الداخلية والخارجية ، والامتناع الكلى عن الاقتراب من أي طعام ، والتنفس العميق ، مع استمرار نشاطك كالعادة ولا تقلله ، حيث يجب عليك أثناء الصوم : أن تقود الصيام ولا تستسلم للضعف ، وأن تكون نشطاً ومقبلاً على العمل ، وتمتنع عن الشاى والقهوة . . ويمكنك المضمضة أثناء الصيام ، وتحريك اللسان حول الماء وهو فى فمك .

التنفس :

الغرض منه : **أولاً** أن يحدث التنفس لكل الاعصاب والعضلات ، **وثانياً** أن يخلق رد فعل كيماوى ينشر الطاقة . . وهذا يمكن خلايا الجسم من استخدام الطاقة واستخراج ما تحتاجه منها ، وخاصة الطاقة الكهربية . . والتنفس هو أحسن وسيلة لجعل الروح تخترق المادة .

ولكى تحقق ذلك الهدف الذى ينشده كل إنسان ، ويحقق له مزيداً من الأمن والأمان عليك اتباع ما يلى :

● اختر مكاناً هادئاً ، وفيه تهوية مناسبة ، ويحسن أن تكون الحوائط خالية من أى شيء ، حتى لا تنشغل به .

● وقبل دخولك هذا المكان ، تصور أنك خلعت عن نفسك كل الصفات السيئة، كالحقد والكراهية وعدم الانسجام .. واترك القلق والمشاكل اليومية ، وليكن قلبك عامراً بالاطمئنان والسرور .

● اعلم أن النفس الحى هو يانج أى إيجابى ، حيث يرمز إلى (الحياة - الشمس- النهار) .. أما النفس الآخر فهو ين أى سلبى ، حيث يرمز إلى (الليل - الرطوبة- البرد) .. ولكى تمتص النفس الحى ، فهناك وقتان مناسبان وهما : قبل شروق الشمس ، حينما يسخن الهواء قليلاً بعد رطوبة الليل ، فهنا توجد النفخة الحية التى تصعد ، وكل شيء هادىء فى الكون .. أما الوقت الثانى : فهو فى المساء ، عند غروب الشمس ، حينما يبدأ الهواء فى البرودة قليلاً ، وهى ساعة يكاد ينتهى عندها اليوم ، وهى لحظة هادئة وعميقة ، وفيها تبدأ النفخة الحية فى النزول .. فى هذين الوقتين يمكن امتصاص النفخة الحية ، وسبحان من اختار لنا هذين الوقتين بالتحديد لنسبح فيهما الله ونذكره ، وذلك فى قوله تعالى : ﴿ وسبح بحمد ربك قبل طلوع الشمس وقبل الغروب ﴾ [ق : ٣٩] .

● كيف يتم امتصاص النفخة الحية ؟

لكى يمتص الإنسان الأشعة الكونية ، ليشحن جسده منها ، بما يعطيه القوة الحيوية.. فعليه اتباع الآتى :

● يجب أن يكون وجهك متجهاً إلى الشمس ، وأنت خالى المعدة لم تأكل (اي إما قبل الشروق أو قبل الغروب، حيث يكون قد مضى على الأكل عدة ساعات) .

● اجلس على الأرض أو على مرتبة .. المهم أن يكون العمود الفقرى مستقيماً تماماً ، من الرأس إلى آخر السلسلة الفقرية ، وتكون الذقن إلى الداخل ، وتكون يداك مستلقية على فخذيك .

● اضغط أسنانك ثلاث مرات ، كل مرة سبع ضغطات (المجموع يكون : ٢١) لكى تبعد الآثار السيئة .. ثم قبل البدء أخرج الهواء ثلاث مرات ، محنياً رأسك قليلاً (أى اضغط رأسك قليلاً أثناء ذلك بالتدريج كل مرة) واشفط معدتك ، لكى تخرج كل الهواء ، وتنهى كل زفير والمعدة داخلة للداخل ، وذقنك تكون قد وصلت إلى صدرك .

● خذ نفس عميق من فتحتى الأنف ، ثم فكر فى جسمك ، إنه يجب أن يكون صحياً وقوياً ، فهو آلتك فى العمل ، ويجب أن يكون سليماً .. فكر فيه أنه صلب كالماس ، فكر فى أنه بمساعدة هذا الجسم ، فإنك ستعبر محيط الحياة .. استبعد كل ضعف ، وقل لجسمك : إنه قوى وعملاق ، وقل لروحك : إنها قوية وسليمة، وأن لديك ثقة وأمل لا حدود لهما .

أثناء هذا التمرين : يجب أن يكون التنفس متساوياً ومنتظماً وهادئاً ، ومن الأنف فامتصاص النفخة هو امتصاص القوة الخيرية من الأشعة الكونية ، على قدر قوة تخيل الإنسان وقوة إرادته .

امتصاص الريق :

أثناء جلوسك السابق : انظر إلى بعيد ، وكأنك تنظر إلى الشمس ، حتى ولو غربت ، أو كانت غير موجودة .. وبلسانك مر على أسنانك ، من اليسار إلى اليمين، ومن الداخل إلى الخارج (داخل الأسنان وخارجها) .. ثم قليلاً قليلاً اجمع ريقك تحت لسانك ، وعندما يمتلىء فمك بالريق ، اتجه برأسك إلى الجنب وابلع ريقك .. مع ملاحظة أن هذا التمرين هام جداً ، لأن هذا البلع عبارة عن امتصاص للأنوار ، التى يعاد توجيهها عن طريق الشاكرات ، كما شرحنا فى الفصل السابق .

تطهير الأعصاب :

اجلس نفس الجلسة ، والعمود الفقرى مستقيم تماماً ، ولكن الجسم مسترخى قليلاً، ثم تنفس بهدوء ، وفى أثناء ذلك ، عليك أن تمر بفكرك على أعضاء جسمك واحداً واحداً : الأكتاف - الأذرع - الأيدى - العضلات - عضلات الوجه .. وهكذا . وتقول لنفسك الأعضاء نقية وتنقى .

استخدام نفخة تنفسية معينة :

يجب العمل على تطوير « المجموعة الشمسية » وهى مكان يقع تحت السرة بحوالى ٤ سم .

اجلس أو قف ، ووجهك نحو الشمس (صباحاً عند إشراقها) ثم تنفس ٣٦ نفساً هادئاً ، وخذ نفساً عميقاً ، كل خمس تنفسات عادية ، واجعل عينيك نصف مفتوحتين ، وأنت تتنفس بهدوء وعمق .

اضغط على أسنانك ، ثم انفخ برقة بفمك ، مخرجاً الهواء غير النقى ، وكأنك كالنسمة التى تأتى فى الصباح لتذيب الغمام .. ثم خذ نفساً من أنفك ، واعد الحيوية لديك ، عن طريق ملء المكان الذى تحت السرة ، بالهواء المقوّى والمشبّع بأشعة الشمس ، كالنبات الذى يمتص من الهواء القوة الحياتية .

بعد ذلك تأتى طريقة « النفخات الثلاثة » :

اجلس مستقيم الظهر ، ووجهك نحو الشمس المشرقة .. ركز اهتمامك على ثلاث نفخات « واحدة خضراء ، وواحدة بيضاء ، وواحدة حمراء ، كالأشرطة التى تأتى من تحت الشمس فى الشرق ، وتخترق راساً فمك » .

تنفس (شهيق وزفير) ٩٠ مرة متتابعة ، متخيلاً أن النفخات الثلاثة تخترق جسمك مع الشهيق .. وكرر ذلك ، فمع الوقت يتواجد داخل جسدك ثلاث نفخات من هذه الألوان .

ومن نهاية الأفق تأتى هذه الألوان الثلاثة نحوك : اللون الأخضر من يمينك والأبيض فى الوسط ، والأحمر من يسارك .. ولن يتم ذلك بكمال ، إلا إذا عرفت كيف تمتص النفخة ، وتتخيل الألوان فى أماكنها .

● الطريق الفعّال لامتصاص النفخة وقيادتها :

يجب أن تعرف جداً كيف تمتص النفخة وتقودها ، حتى تؤتى التدريبات نتائجها المرجوة ، فإن لذلك أهمية كبيرة ، تتوقف عليها حيوية الإنسان وسمو نفسه .. ويبدأ ذلك بالشهيق ، ثم توجيه الهواء الذي استنشقناه (بما فيه من طاقة إلهية حيوية) إلى الرئة ، ثم ترسله ذهنياً ، بحضور فكرى قوى ، إلى العمود الفقرى ، بداية من

خلف الرأس ، إلى آخر العمود . . وتتصور أن هذه الطاقة الروحية تفتح السبيل لانطلاقة قوية متفرعة إلى داخل الجسم ، كأنها إشعاعات .

ويلاحظ أثناء ذلك : أن يبلع الإنسان ريقه ، لأن هذا البلع عبارة عن امتصاص للأنوار ، كما شرحنا سابقاً ، حيث يحصل عليها الإنسان من الكون ، ثم يخرجها بعد شحن جسده منها ، بما يتفق مع قوته المعنوية والمادية .

ونبين فيما يلى بالتفصيل كيف يتم ذلك :

● فى كل مرة تريد أن تمتص فيها النفخة ، اختر دائماً ساعة تكون يانج (أى إيجابية) .

● اتجه إلى الشرق هادئاً ، واجلس الجلسة المعهودة ، ثم اضغط الأسنان ثلاث مرات ، ثم ثلاث مرات ، ثم املأ فمك بالريق ، ثم ابلع هذا الريق وأنت تفرك يديك ببعضهما ، حتى يسخنا ويدفأ القلب . . ثم حك الوجه والعينين . . ثم باستخدام إصبعيك (الإبهام والسبابة) من فوق إلى تحت ، حك سلسلتك الفقرية من ناحية الكليتين .

عليك بعد أن تضرب طبلة النفخة بقبضة يدك وهى مقفلة [1] ، حتى يمكنك ملء الحاجز الكونى . . وباستخدام السبابة اضرب آخر الجمجمة من الخلف ، على اليمين وعلى اليسار (بجانب الأذن) كل ناحية ٢٤ مرة . . ولكى يتم ذلك بسلامة: اغلق فمك ثم ابلع هذا الهواء ، وادفع به بمجهود منك حتى يصل إلى المعدة . . بعد ذلك اخرج النفخة الموجودة فى المعدة بهدوء وبتنظيم ، بحيث تكون دورة كل طبلة تتجاوب مع بلع النفخة . . وفى أثناء ذلك يكون الصدر غير مفتوح ، حتى لا تؤثر النفخة على المعدة ، أى حتى لا تخترقها .

والغرض من ذلك كله هو امتصاص النفخة الأصلية فوراً ، ونشرها عبر الجسم كله ، حتى تصل إلى أقصى الأطراف . . ولذلك يجب أن تعرف كيف تقود النفخة

---

(١)ضرب الطبلة أثناء النفخة يساعد على تنشيط الجسم والأعضاء ، وحسن انسياب الطاقة فى مجالاتها دون توقف . . فكما أن المرض الجسدى يأتى من انسداد الشرايين ، فكذلك يأتى من انسداد تيار الطاقة الحيوية .

الأصلية ، لكى تعبر الحواجز ، وتقودها إلى حقل جسمك الداخلى كله ، ثم ركز على المجموعة العصبية الشمسية ، وهى تقع تحت السرة بحوالى ثلاثة أصابع .

وعندما تقود النفخة ، اضرب الطبلة (ولكن هذه المرة ليس خلف الجمجمة بقرب الأذن ، ولكن عند البطن) واعمل عشرة ثم عشرين بلعة للنفخة ، حتى تمتلئ الأمعاء .. ثم ركز على طريق النفخة ، بأن تجعلها تخترق الأعضاء الأربعة (وهى: اليدان والرجلان) .

وفى كل مرة تبلع فيها ، يجب أن يرافقها توجيه النفخة ، وتكون الأيدى والأقدام فى الوضع الذى يفرضه التمرين .

انتظر حتى يتم اختراق النفخة ، ثم أفرغ قلبك ، وانس جسمك . حينئذ تتوزع النفخة الساخنة فى الأعضاء الأربعة ، ثم تعود النفخة إلى محيط النفخة .

● **طريقة امتصاص نفخة الشمس :**

فى حوالى الساعة من ٥ : ٧ صباحاً ، حينما تبدأ الشمس فى الشروق ، وأنت جالس أو واقف كالعادة ، ومركزاً انتباهك . عليك أن تضغط على أسنانك تسع مرات ، ومن أعماق قلبك ، حيث يتلألأ مثل اللؤلؤة ذات الانعكاس الأخضر ، الذى يتحول إلى هالة حمراء . ثم اغمض عينيك ، وتخيل أنك تتأمل فى الألوان السبعة الموجودة فى الشمس ، والممتدة على شكل هالة ، وأنها تتصل بجسمك ، وتمتد حتى تصل إلى قدميك ، ثم تصعد إلى أعلى الرأس .. ثم تأمل أنه فى وسط هذا التلألؤ توجد نفخة ظاهرة لعينيك .. ثم كرر ذلك عشر مرات ، ولاحظ أن هذه الألوان السبعة تتجمع ، ثم تدخل فمك ، ثم تبتلعها .

ابلع نفخة الشمس ٤٥ مرة ، ثم ابلع الريق تسع مرات ، ثم اضغط على أسنانك (صكها) تسع مرات .. وعليك أيضاً أن تتأمل الشمس فى قلبك (وهى أساس التمرين السابق) .. وافعل ما يلى وحده فى اليوم الخامس ، والخامس عشر والخامس والعشرين من الشهر ، وهو عبارة عن الآتى :

تتأمل بأن الشمس تدخل فى فمك إلى قلبك ، ثم تشع نورها ، وتضىء داخل قلبك كله ، حتى يصبح قلبك مشعاً كالشمس .. واترك ذلك فترة من الوقت، حتى

تشعر بحرارة فى قلبك .. ويمكنك أيضاً ان تتأمل فى الشمس كقطعة نقود، وتتخيلها فى وسط قلبك ، ثم وأنت جالس الجلسة المعهودة ، حيث الجسم مستقيم، تتخيلها تمر داخل الجسم كله ، وتأخذ دورتها : أولاً من قدميك ، ثم أطراف الأعضاء السفلية ، ثم العلوية ، ثم أخيراً فى الصدر .

● **تنشيط الطاقة وزيادة حيوية العضلات :**

لكى تنشط طاقتك ، وتزيد حيوية عضلاتك ، وصدرك وذراعيك ، وقوة رئتيك عليك باتباع التمارين التالية ، على أن يكون وضعك فيها واقفاً ، والقدمان متوازيان وبعيداذ عن بعضها حوالى ٥ سم أو ١٠ سم ، والجسم مستقيم ، والأذرع ممدودة بطول الجسم .

تمرين ١ :

ارفع ذراعيك حتى ارتفاع كتفيك ، بحيث يكونان متوازيين أمامك ، واليدين مثنيتين (كما فى الشكل ١) .

وأثناء رفع ذراعيك ، ارتفع فوق طرفى رجليك تدريجياً ، متمشياً مع رفع ذراعيك ، بحيث عندما تصل ذراعاك أمامك تماماً ، تكون قد وقفت تماماً على طرفى قدميك .

ويراعى فى التنفس : ان تأخذ نفساً عميقاً وهادئاً من أنفك ، أثناء رفع ذراعيك ، وصعودك فوق قدميك .

تمرين ٢ :

اقفل يديك (بدون ضغط) وبخفة، بحيث يكون الإبهامين متجهين إلى أعلى ، وبحيث يكون باطن اليد متجه إليك، وتكون الاصابع متجهة إلى تحت (مثل شكل ٢) ثم ابدأ بضغط

الاصابع على اليد ، ثم اتجه بها إلى الصدر، حيث تكون عضلات الصدر مشدودة .. وفى نفس الوقت ، اخفض قدميك نحو الأرض .

تمرين ٣ :

الآن : قبضتى يديك مضغوطتان جداً ، وذقنك منخفضة ، وعضلات عنقك مشدودة تحت الضغط ، والقبضتان على بعد ١٥ سم تقريباً من الصدر ، والنفخة دائماً مكبوتة ومكتومة . ثم تصل قدماك إلى الأرض ، وعندئذ تصل قبضتك إلى صدرك ، وتضرب بسرعة وبقوة ، إلى درجة لا يمكن بعدها الاحتفاظ بالنفخة مكتومة ، حينئذ أخرج نَفَسَك بعمق ، وأذرعك ترتخى ، ثم تصعد تدريجياً .

التنفس من العظام :

هنا يجب فتح اليدين تماماً ، وكذلك القدمين ، بعد ذلك اضرب الطبلة ، وابلع النفخة ، ومررها فى الجسد بتركيز ذهنى ، فى اليمين ثم فى اليسار .. وركز على النفخة التى تمر من فتحتى الأنف ، وتنتشر فى الجسم ، وادخل بها فى العظام والمفاصل والقدمين والركبتين وهكذا ..

ولا تعمل هذا التمرين فى جو ممطر ، أو أثناء وجود رياح شديدة ، أو برد أو حرارة شديدة .. ويجب أن يكون الجسم ناشفاً ، والنفخة منتظمة .

النشاط الجنسى :

هناك أهمية خاصة لما تفرزه الغدد الجنسية ، من مادة تنتشر فى الجسم وفى الدم وتؤثر على أنسجة الجسم وأعضائه ، وكذلك العقل .. فالنشاط الفسيولوجى المادى

والروحى ، متصل تماماً بوظيفة الخصية . فكمية ووفرة ونوع المادة المفرزة ، ينتج عنه الشجاعة أو الجبن ، القوة أو الضعف ، وغيرها .

ومن أهم الغدد التى تؤثر على القوة ، وعلى الكيف الروحى ، هى غدة الخصية ولذا فكل الشعراء والأدباء والعباقرة ورجال الدين ، أقوياء من الناحية الجنسية ويحسن دائماً عدم النوم والفم مفتوح ، لأن ذلك يفقد النفخة ، فيجب أن يكون الفم مغلقاً .

استخدام الطاقة الجنسية :

أهم شىء هو استخدام هذه الطاقة ، لا عن طريق فقدها بالطرق الطبيعية، ولكن بتحويلها إلى المخ . . والسبيل إلى ذلك : حينما تتواجد هذه الطاقة الجنسية ، ابعد نفسك تماماً عن الفكر الجنسى ، واعتبر أن هذه الطاقة ذاتها هى القوة النقية . . وأثناء التنفس المنسجم ، عليك أن تقود هذه الطاقة ، وحولها إلى الشاكرا مولدها الأول الموجودة فى آخر سلسلة العمود الفقرى، وتخيل أن هذه الطاقة ترتفع إلى أعلى، فى جهة المعدة السفلى تحت الصرة ، وأنها تأخذ شكل كرة من النار ، فى حجم وشكل البرتقالة ، وأقرب إلى لونها . . أوقفها هناك وثبتها ونميها بالنفخة . . عند هذا الحد، فإن الطاقة الجنسية تذوب فى الطاقة النقية العامة .

ويمكن عمل هذا التمرين أثناء النوم ، والرأس والجسم على خط مستقيم .

● كيفية تخزين وتوجيه الطاقة :

إن أساس ذلك كله هو الوعى والتركيز عند التنفس ، ثم توجيه الطاقة بالفكر فى المكان المطلوب . . وهذا التمرين يساعد أيضاً على تحقيق الإرادة والانتباه ، والتركيز العقلى .

التطبيق : لاحظ ضرورة أن يكون المكان حسن التهوية ، وأن لا تكون المعدة مليئة (بعد الأكل بثلاث ساعات على الأقل) وبملابس لا تضغط على الجسم .

الجلسة : وأنت نائم على ظهرك على الأرض ، على حصيرة أو سجادة ، والرأس مستعلى مع اتجاه الجسم ، ومتجه إلى الشمال . . والرجلان متجهتان إلى الجنوب .

التنفس : ابدأ بتنفس هادئ متناغم . تنفس من الأنف ، خذ النفس من الأنف

وأخرجه من الفم ، وكأنك تحرك لهب شمعة ولا تطفئه ، أى بهدوء وكأن الشمعة تبعد عنك بحوالى ٥٠ سم .

التمرين : عند الوصول إلى انسجام التنفس ، واسترخاء جميع عضلاتك ، ركز اهتمامك بمجهود إرادى نحو البرانا ، وهى الطاقة الحيوية التى تدخل فى أنفك مع النفخة .. اعتبر أن هذه القوة التى تدخل الجسم ، ستغذيه وتقويه .. ويجب عند كل نفس ، أن تعمد إلى تخزين أكبر قدر من البرانا ، بالتنفس الهادئ المستمر وتخيل عند كل نفس : أن هذه القوة الحيوية الناشرة للطاقة ، تخترق كل عضلة وكل عصب ، وكل خلية فى جسمك .. ويجب أن تحس فى كل جسمك ، وكل ناحية منه ، بهذا التيار يخترقه ، مع كل نفس محمَّلً بالبرانا .

تصور هذا التيار من القوة : يمر فى جسمك من رأسك إلى قدميك ، وأنه ينشط ويزيد حيوية كل مركز عصبى فى الجسم ، وأن الطاقة تنتشر قليلاً قليلاً ، لتغطى الجسم كله .

كيف تقتصد فى استخدام الطاقة ؟

يجب أن تعرف كيف تحافظ وتستخدم هذه الطاقة .. فاعلم أن كل فكر يستخدم الطاقة ، لذلك فإن أى فكر مشتت أو لا لزوم له ، ضياع لها ، وكذلك الأعمال الخالية الواهية والأعمال الآلية ، التى تتم دون رغبة أو حاجة حقيقية .. فعليك أن تقود مشاعرك ، واحتفظ بخيالك للشىء الإيجابى .

وحينما تريد الاقتصاد فى استخدام الطاقة : فاعلم أن السبيل الوحيد هو التركيز التام المادى والعقلى على نقطة واحدة .. واعلم أن المشاعر كلما عبرت عنها، فقدت جانباً من القوة ، وبالعكس إذا احتويتها زادت من قوتك .. ويجب أن تتدرب على أن تسود كل أعمالك غير الإرادية ، وأن تمتنع عن كل شعور داخلى لا لزوم له .. وفى حالة التعبير عنه ، فليكن ذلك بإرادتك ، ولا تجعل الشعور يخرج عن إرادتك أبداً .. واعلم أن الهدوء والسكينة أحسن حل .

النوم وسيلة لتجميع الطاقة :

يعتبر النوم وسيلة من الوسائل الضرورية لتجميع الطاقة ، فأثناء النوم : تتخذ

التيارات الحية فى الجسم نشاطاً جديداً ، نتيجة الحرية والتحرر من أعمال الفكر فيمكنها بحرية أن تنتقل بين ثنايا الجسم ، مما يشكل عملاً إيجابياً بالنسبة للإنسان . . ولذلك يستحسن الا يكون الجسم -أثناء النوم- مشتغلاً بالهضم لغذاء كبير، ويحسن أن تنام مبكراً ، وتستيقظ مبكراً ، وتنام فى غرفة مهواه ، أى التهوية فيها كافية والشبابيك تكون نصف مفتوحة ، كما يجب أن يكون النوم بعد ثلاث ساعات على الأقل من الأكل ، وتكون القدمان ناحية الجنوب ، والرأس نحو الشمال ، والنوم على الجانب الأيمن . . وقبل النوم يكون الإنسان قد ذهب إلى بيت الخلاء . . ومن المهم النوم قبل منتصف الليل بكثير ، والفم مغلق .

● تمارين لتقوية الطاقة الجسدية والعقلية :

قبل أن نذكر تلك التمارين ، نحب أن نذكر تلك القواعد العامة لكل التمارين :

الوضع : تتم هذه التمرينات والجسم واقف أو جالس أو مستلقى .

عند الوقوف : تكون الرأس والسلسلة الفقرية على استقامة واحدة ، والقدمان بعيدان عن بعض قليلاً .

عند الجلوس : يجلس بحيث أن القدم اليمنى فوق اليسرى .

وعند الاستلقاء : تكون الرأس مع الجسم على خط واحد .

وأحسن الأوقات هى : ما بين منتصف الليل ، والظهر ، وفى الصباح .

التنفس : يلاحظ دائماً فى هذه التمارين التنفس الهادئ ، وكتم النفس . . ولا يكون التمرين بعد الأكل ، ويكون الاتجاه نحو الشمس عند بزوغها (أى اتجاه الشرق) والملابس خفيفة .

المعوقات : يوجد لدى الإنسان ثلاثة أمكنة فيها المعوقات :

١ - واحدة فى القلب ، يشعر فيها الإنسان بأن تحت القلب ، أي داخل المعدة ممتلئ .

٢ - واحدة داخل الأمعاء ، ويشعر فيها أن داخل الأمعاء ممتلئ .

٣ – مكان تحت السرة بأربعة أصابع .. وهذه يمكن للإنسان أن يقتحمها بالإرادة الثابتة ، وبعد ذلك يشعر بأن النفخة تمر بالجسم كله .

ولكن كيف يقتحم الإنسان هذه المعوقات ؟

من المعروف أن سير النفخة يخضع تبعاً لإرادة الشخص داخل الجسم ، بعد أن يأخذ النفس من الأنف .. ويجب على الشخص أن يركز فى تخيل خط سير النفخة، بأن يتخيل بعد أخذ النفس : أن النفخة تأخذ طريقها فى الجسم بالتدريج مارة بالقلب ثم المعدة ثم الأمعاء ثم الكلى ، ثم الأعضاء الداخلية ، ثم الأذرع .. وبعد صعودها عن طريق العمود الفقرى إلى الرأس ، تعود إلى القلب .. ويجب الوعى جيداً عند عمل ذلك ، وأن يتابع المرء سير النفخة بإرادة .. وهكذا يمكن للإنسان بعد ذلك ، أن يسير بالنفخة إلى أى جهة ، يريد تقويتها بإرادته وروحه .

ونتنقل بعد ذلك إلى شرح التمرينات :

والتمرينات التالية : الغرض منها تعبئة العمود الفقرى على كل المستويات ، وفى كل الاتجاهات ، وتقوية العضلات التى تحمله .

تمرين تحريك الرقبة :

● قف وقدماك متفرقتان قليلاً ، والأيدى مسدلة .

● حرك رأسك إلى اليمين ، ثم إلى اليسار ، ثم إلى الأمام ، ثم إلى الوراء بدون شدة .. إلى أن تسخن عضلاتك .

● بعد ذلك دوّر رأسك من اليمين إلى اليسار بهدوء ، ثم بالعكس ، ثم زد سرعة الدوران .

تمرين التنفس :

● فى البداية : أخرج النفس من فمك للآخر .. ثم خذ النفس من الأنف تدريجياً وبعمق .. ثم قف عن التنفس ، والفم مغلق تماماً .

● اعمل التمرين أكبر وقت ممكن ، وأنت محتفظ بالنفخة .

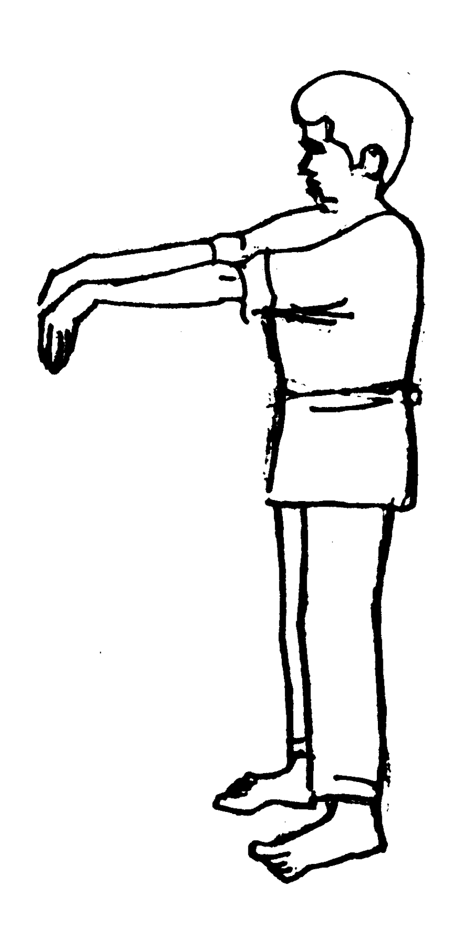
● بعد انتهاء كتم النفس ، أوقف التمرين ، ثم أخرج النفس من فمك ، ثم خذ النفس ثلاث أو خمس مرات .

تمرين تحريك الأكتاف :

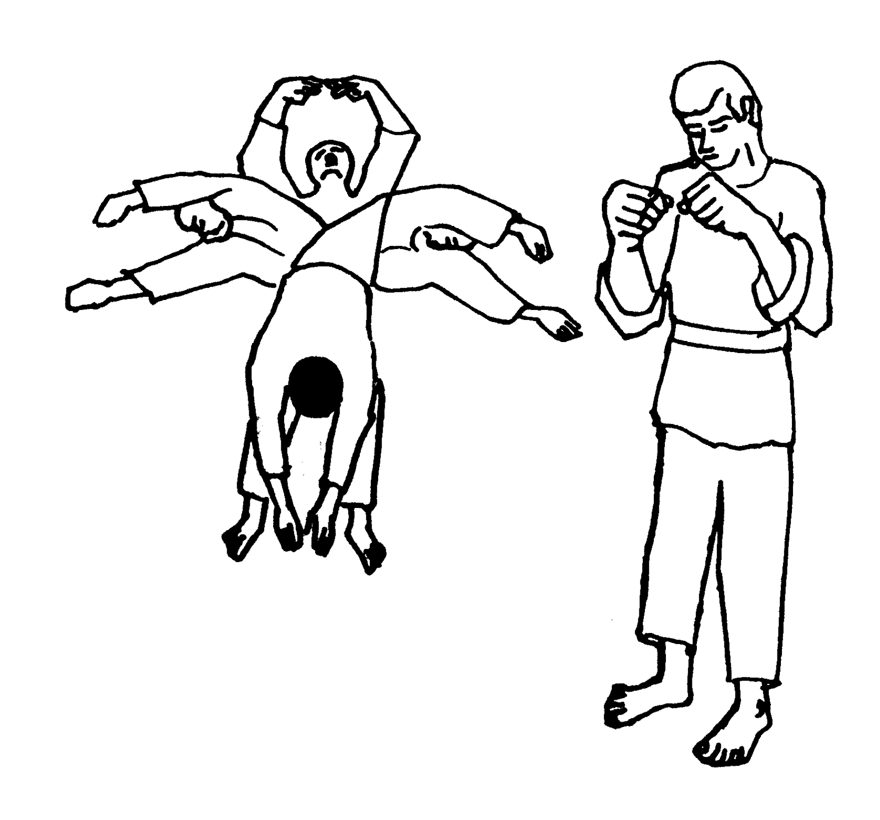
● حرك صدرك ، دون أن تحرك ساقيك ، وأنت واقف ، إلى اليمين ، ثم إلى اليسار ، والأذرع سائبة ، والجذع يتحرك معها ، والرأس تتحرك ، وتتبع الحركة .

● عندما تصل إلى أقصى ما يمكن الوصول إليه (إلى اليمين أو إلى اليسار) ارجع رأسك إلى الوراء .

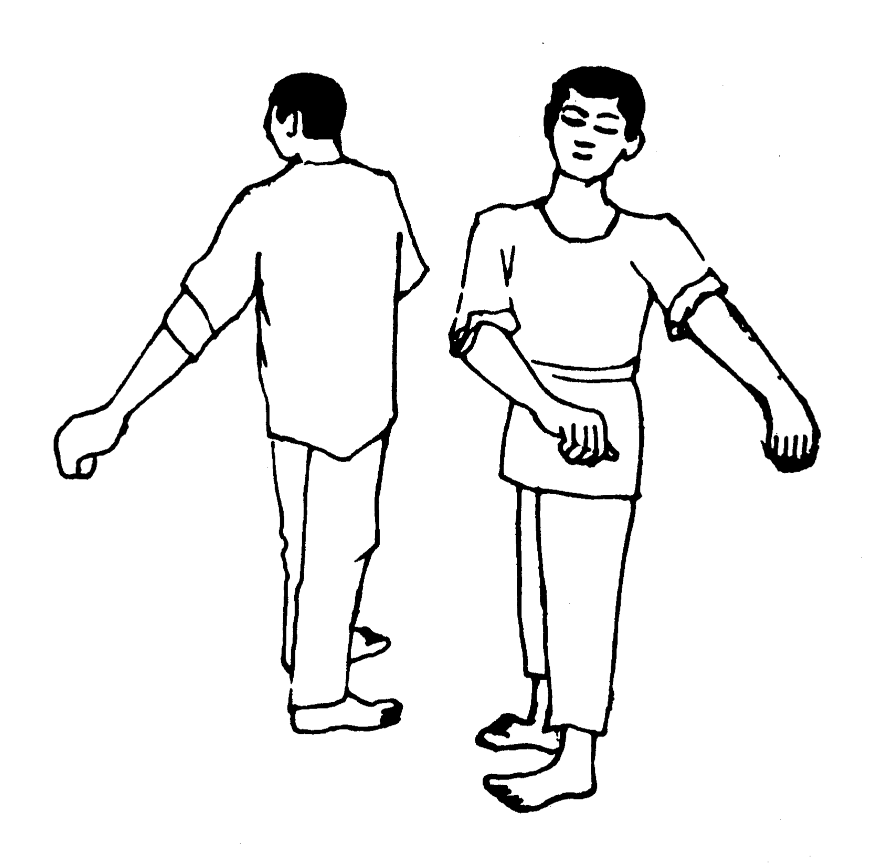
● التنفس يكون كما شرحناه . ويمكن أن تخرج النفس (بعد كتمه) حينما يكون الجسم فى أقصى الدوران نحو الخلف ، وبذلك تخلى الصدر تماماً من النفس .



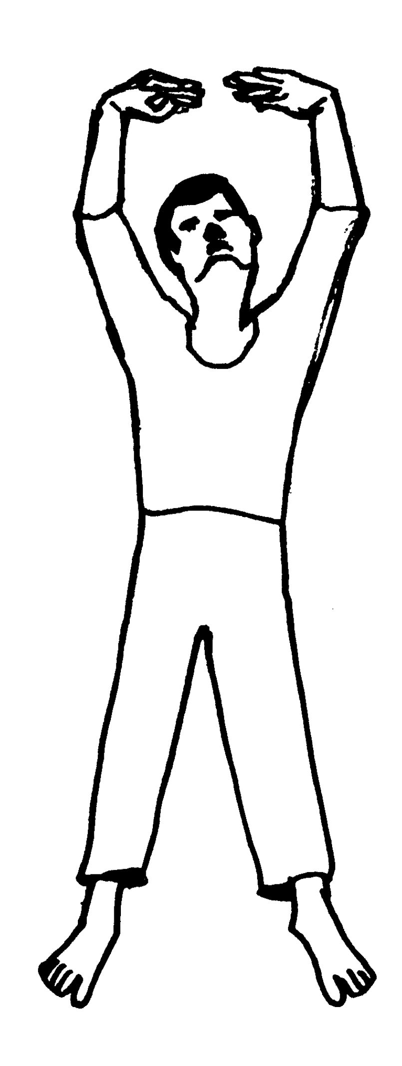
تمارين لتقوية الطاقة الجسدية والعقلية



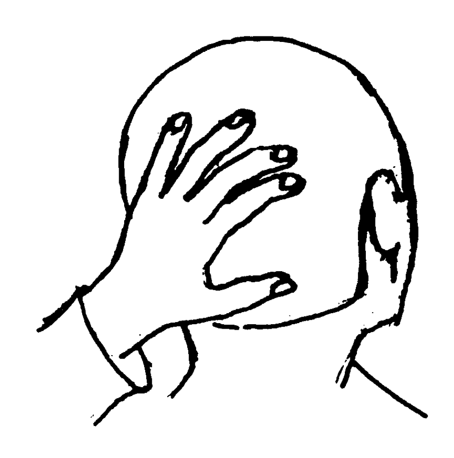
تابع تمارين تقوية الطاقة الجسدية والعقلية



تمارين لتقوية الطاقة الروحية



تابع تمارين تقوية الطاقة الروحيـة





طريقة الـ تى شونج Tchong - LT
لتنشيط الطاقة الجسمية والعقلية

تمارين لتقوية الطاقة الروحية :

كن واقفاً ، والقدمان بعيدان قليلاً ، والذراعان مرفوعان فوق الرأس .

التنفس : بعد إخلاء الرئتين ، خذ نفساً طويلاً وهادئاً من الأنف ، ثم اكتم النفس والفم مغلق ، والرقبة للوراء . . ثم مارس التمارين الآتية :

تمرين ١ :

الذراعان والساقان ممتدان . . تخيل أن فوق يديك مائدة ثقيلة الوزن ، وأنت تحملها وهى ذات وزن كبير ضخم ، وبكل قوتك أنت تحاول أن تحافظ عليها ، فى وضعها بقوة ، لكى تحافظ على حملها مدة أطول .

اصلب كل عضلاتك، ولا تقف إلا عند انتهاء النفخة. . حينئذ أخرج النفس، ثم اخفض ذراعيك وارخيهما .

ثم تنفس ثانية ، وأعد التمرين . . ولكى تعرف أنك أديت هذا التمرين بكفاءة فالمفروض أنه يؤدى إلى شىء من العرق على جبينك .

تمرين ٢ :

تقف كالتمرين السابق . . أخرج النفس كالعادة من الفم ، ثم خذ نفس من الأنف، واحجز النفس .

اضغط قبضة يدك بالتدريج ، إلى أن تصبح قبضة مضغوطة قوياً ، بينما الأذرع تصلبها (تقلصها) وهى ممتدة بطول الجسم ، وزد التقلص إلى درجة الارتعاش . . وتظل كذلك حتى بداية إخراج النفس ، والذقن تثنيها ، وأعضاء الرقبة تكون مقلصة مصلبة .

تمرين ٣ :

الجسم ممتد على سجادة على الأرض ، والرأس على نفس مستوى الجسم، وتحت الرأس وسادة .

التنفس : أولاً وازن النفس ، ثم احبس النفس تماماً . . ثم بعد الإخراج الكامل خذ نفساً عميقاً ، ثم احبس النفس والفم مغلق .

ركز انتباهك على الـ Tanden ثم اقبض يديك بشدة وجسمك ، حتى تخرج النفس مع الرعشة للعضلات . . وكرر ذلك .

طريقة الـ تى شونج Tchong - LT لتنشيط الطاقة الجسمية والعقلية :

١ - وأنت جالس : اضغط على أسنانك ٣٢ مرة ، ثم بيديك الاثنين عانق الجمجمة واضرب الطبلة ٢٤ مرة .

ولكى تضرب الطبلة : يجب استخدام باطن اليدين . . ضعهما على الأذن وباستخدام السبابة اضرب على إصبعك الوسطى الموجود فوق الجمجمة . . واضرب آخر الجمجمة من الخلف على اليمين وعلى اليسار ، كل ناحية ٢٤ مرة (انظر الشكل) .

٢ - حرك العمود الفقرى إلى اليمين وإلى اليسار ٢٤ مرة كل ناحية .

٣ - اجمع الريق يميناً ويساراً وفوق بلسانك ، ثم اضرب الطبلة ٣٦ مرة ، ثم اجمع الريق ٣٦ مرة ، ثم ابلعه .

أثناء هذا التمرين : تكون الأذرع مرتفعة فوق الرأس ومتوازية ، والأصابع تحركه بصفة مستمرة .

٤ - اعمل مساج للكل من الخارج بيديك ٣٦ مرة . . ويتم ذلك بكفى يديك والأصابع متجهة إلى أسفل ، والإبهام نحو الخارج (انظر الشكل السابق . . تحت) .

٥ - اجعل رأسك تميل للآخر نحو الذراعين ٣٦ مرة .

٦ - لف الذراعين .

٧ - اليدين مع بعض ثم اعمل نفخة . . ثم اجمع اليدين فوق الرأس (كالتمرين الأول الخاص برفع المائدة) ثم حك الجمجمة من فوق (٣ أو ٩ مرات) .

٨ - اجمع يديك ثم ادفعهما للأمام ، ثم إلى أسفل ، لتلمس طرفى رجليك وكذلك من الخلف .

● **حرية سريان الطاقة :**

إن مفتاح العمل فى كل ما سبق هو المحافظة على استقامة العمود الفقرى ، لكى تفتح الطريق لحرية حركة الطاقة ، من أعلى الرأس إلى أسفل العمود الفقرى .

نم على بطنك بملابس خفيفة ، ثم أرح عضلاتك ، ثم تنفس من الأنف بهدوء وانتظام . . اعمل مساج للعضلات المحيطة بالعمود الفقرى (من القفا إلى أسفل الكلى) حتى تسخن العضلات بالضغط ، وأثناء الضغط يكون النفس مكتوم . . وإذا عملت ذلك لأحد ، يجب أن يكون هو أيضاً أثناء الضغط نفسه مكتوم .

ويلاحظ أثناء هجومك أو عمل أى شيء : أن تركز كل قوتك على تحت السرة ، ثم اكتم النفس بعد أخذ نفس عميق يملأ رئتيك ، ثم شد عضلات معدتك . . فهذا يعطى الجسم قوة كبيرة ، حينما تريد الاستعداد لعمل هجوم مثلاً . . فالبطن تملأ بالقوة والطاقة بالانتباه والإرادة ، ثم استخدم القوة العصبية التى أعددتها بتركيز . . والاتصال يتم بين المخ والأعصاب والعضلات ، ويبدأ التيار فى السير ، بحيث تتجه القوة نحو الهدف الذى تريده .

ولكى تحقق مزيداً من سريان الطاقة : تعود أن تمشى ورجلاك عاريتان حافيتان فى الهواء الطلق ، ومكان طبيعى خالى من الناس . . ويحسن أن يكون ذلك فى الصباح ، يحث تكون المزروعات رطبة ، والأحجار رطبة ، وأثناء المشى يكون التنفس متناغم . . بعد المشى لا تنشف الرجلين ، ولكن حكهما باليدين ، واعمل لهما مساج ، حتى يصبح الجلد ناشفاً وساخناً .

● **إجمال بعد تفصيل :**

وهكذا يتضح مما تقدم : أن الإنسان خليفة الله فى أرضه . . وهذا المخلوق المكرم قيل عنه فى حديث قدسى : « أنه إذا أطاع الله يكون ربانياً، يقول للشيء كن فيكون» وكل ذلك يحتاج إلى تدريبات ومقدمات أوضحناها ، لإعداد الإنسان لاستخدام الطاقات الكامنة فيه ، لأنه خلق « ليأخذ ويعطى » لا ليأخذ فقط ، أو ليعطى فقط فهو خلق لرسالة سامية ، وسط نظام بديع متقن وضعه الله لنا ، وفرض علينا التشريع اللائق للاستفادة بهذا الكون ، صنع الله ومن أحسن من الله صنعاً .

لذلك فالإنسان يجب أن يعمل بالله ، ويجد لله ، ويوقن أن الشفاء بالله ، لأن هذا الإنسان ما هو إلا أداة ، والفاعل هو الله بتجلياته عليه ، لتحقيق رسالته فى الوجود ، فهو خلق ليعبد الله ، أى يعرفه ويحقق ذاته بتلك المعرفة ، فيكون مع الحق بلا خلق، ومع الخلق بلا نفس . . فهو آخذ من الله ، ومعطى مما أخذ .

وهذه التدريبات التى ذكرناها تساعد على تحقيق هذا الهدف : فهى تساعد الإنسان على الاستغراق فى التأمل ، ونسيان كل شىء خلال هذا الاستغراق ، وهنا تنبثق الحقيقة الكبرى من ذاته ، وتتفجر فى داخله الطاقات الكامنة ، التى تمكنه من الوصول إلى المعرفة العظمى ، متعلقاً بأسماء الله وصفاته ، ومتخلقاً بأوامره تعالى ومتحققاً بذات الحق ، فانياً فى حقيقة الوجود ، لأنه تفاعل معه ، واندمج فيه بكل كيانه .

فكما قلنا : ليست الحواس الخمس فقط هى مصدر الحياة ، بل هناك قوى روحية تجلى بها الله علينا فوق الزمان والمكان . . وممارسة التدريبات مع التركيز التام وإطلاق الخيال الخلاق، يمكن الإنسان من الحصول على القوى الخفية فى الكون، لأن هناك خلايا فى الجسم ، تتفتح وتستقبل تلك الطاقات ، لتحقق انطلاقة الأرواح فى أعلى الآفاق .

* * *

الفصل الثامن
من أسرار النفس الإنسانية

● **أهمية معرفة النفس :**

يعتبر هذا الفصل تتويجاً للفصول السابقة ، فمن عرف بعضاً من أسرار الوجود ، استطاع أن يقترب من معرفة نفسه ، ومن عرف نفسه عرف ربه ، كما أنبأنا بذلك الصادق المعصوم .

وإن معرفة النفس لمن الأهمية بمكان ، لأنها هى كيان الإنسان ، وهى التى تشكل تصرفاته ونزعاته وميوله وأهوائه ورغباته ، ولذلك فهى قد تقف حائلاً بين الإنسان وبين طريق سعادته فى الآخرة ، إذا ركن الإنسان إلى أهوائها وشهواتها .. وفى نفس الوقت يمكن أن تكون مطيته إلى الدرجات العلا من الجنة ، إذا عرف الإنسان كيف يمسك لجامها ، ويهذب شذوذها ، ويزكى مرادها .. وذلك مصداقاً لقول الحق عزَّ وجلَّ : ﴿ **ونفس وما سواها * فألهمها فجورها وتقواها * قد أفلح من زكاها * وقد خاب من دساها** ﴾ [الشمس : ٧ - ١٠] .

ويقول الإمام النورسى -رضى الله عنه-[1] : **إن الله جل جلاله وضع بيد الإنسان أمانة هى « أنا » تنطوى على إشارات ونماذج يستدل بها على حقائق أوصاف ربوبيته الجليلة وشئونها المقدسة .. أى يكون « أنا » وحدة قياسية تعرف بها أوصاف الربوبية وشئون الإلهية** .. فصفات الله سبحانه وتعالى كالعلم والقدرة ، وأسمائه الحسنى كالحكيم والرحيم ، مطلقة لا حدود لها ، ومحيطة بكل شىء، لا شريك لها ولا ند لا يمكن الإحاطة بها أو تقييدها بشىء ، لذا لا تُعرف ماهيتها ، ولا يُشعر بها ..

---

(١) من كليات رسائل النور .. (ص ٦٣٥) من الكلمات (الكلمة الثلاثون) .

لذا لا بد من وضع حد فرضى لتلك الصفات والأسماء المطلقة ، ليكون وسيلة لفهمها .

وهذا ما تفعله « أنا » فى الإنسان . . إذ يعرف بحدود علمه وقدرته ومالكيته ، علم الله وقدرته ومالكيته اللا متناهية .

وهكذا : فقد اندرجت فى النفس البشرية « أنا » آلاف الأحوال والصفات والمشاعر ، المنطوية على آلاف الأسرار المغلقة ، التى تستطيع أن تدل وتبين - إلى حد ما - الصفات الإلهية وشئونها الحكيمة كلها . . أى أن مفتاح العالم بيد الإنسان وفى نفسه ، فإذا نسيت النفس حكمة خلقها ، ونظرت إلى نفسها ، تاركة وظيفتها الفطرية ، معتقدة أنها المالكة وأنها العالمة وأنها القادرة ، تكون بذلك قد خانت الأمانة ، وضلَّت سبيلها إلى ربها .

وهذا ما حذرنا منه الرسول ﷺ : « إن أعدى أعدائك هى نفسك التى بين جنبيك» لأنها إذا ظنَّت فى نفسها ربوبية مزعومة تكون قد ضلَّت عن طريق الهداية وجعلت الإنسان يتبع طريق الغواية .

ولذلك فإن معرفة النفس ضرورية ، ليعرف الإنسان كيف يقودها على معارج الهدى والرشاد ، وينجو بها من التهلكة . . وهذا ما يدفعنا إلى تقديم موضوعنا عن أسرار النفس البشرية، لإلقاء مزيد من الضوء على جنبات ذلك اللغز العجيب، الذى تدور كل الدراسات حول معرفة كنهه ، واكتشاف أسراره . . ونحن ندلى بدلونا فى هذا المجال ، حسب ما توصل إليه أولوا البصائر والأفهام .

● **مدارج النفس :**

تتكون نفس الإنسان من ثلاثة أنواع : النفس العليا - النفس الوسطى - النفس الدنيا .

والحقيقة أن هذه النفوس واحدة ، ولكنها تسمى بأسماء مختلفة ، تبعاً لمراتبها وتدرجها .

والقوة الحيوية التى تعتمد عليها النفوس الثلاثة ، تخلق تلقائياً بمعرفة النفس الدنيا من الأكل والهواء ، حيث تستعملها النفوس الأخرى ، وعندما تستعملها كل نفس

ترفع من اهتزازها .. فالطاقة الحيوية التى تحصل عليها ترفع اهتزازها (أى موجتها) كلما انتقلت إلى نفس أعلى .

وكل نفس من النفوس الثلاثة لها كيان ، وكل نفس تستخدم حقها من الروح الكلى ، وكل واحدة متصلة بالأخرى ، برباط مكون من نفس مادة الروح الكلى المكونة منها الأجسام .. وهذه الطاقة التى تستمد منها النفوس حياتها تسمى بمسميات مختلفة : فهى تسمى « **المانا** » لدى البعض ، وتسمى « **الأكا** » لدى البعض الآخر ، وتسمى « **الروح المحمدى** » لدى المسلمين ..

واحياناً توصف بماء الحياة ، فالقوة الحيوية التى تستخدمها النفس العليا ، يرمز إليها أحياناً بالسحب ، والندى المكون من قطرات صغيرة من الماء .. وعندما يشار إلى هذه بأنها أمطار تسقط ، فإنها تشير إلى عودة القوة الحيوية التى تحولت ، لتنقل البركة من النفس العليا إلى النفس الوسطى والنفس الدنيا للمساعدة والعلاج .

وكذلك يرمز أحياناً إلى النفس الدنيا بجذور الشجرة ، وإلى النفس الوسطى بالجذع ، وإلى النفس العليا بالأوراق .. أما العصير الموجود داخل الشجرة فهو الطاقة الحيوية التى تسمى « بالروح المحمدى » لدى المسلمين .

● جولة داخل النفس الدنيا :

لما كانت النفس الدنيا هى قاعدة النفوس ، التى ينطلق منها الإنسان فى العروج إلى الرحمن ، إذا اهتدى بهدى القرآن ، واشتاقت نفسه إلى الأنوار .. لذا فإننا سنوليها أهمية أكبر فى الشرح وتوضيح صفاتها ودوافعها ، ليكون ذلك نوعاً من إلقاء الضوء عليها ، يساعد المرء فى اكتشاف جوانبها وخفاياها ، فيعرف كيف يزكيها ويجاهد هواها ، فهى مطيته إلى رضوان الله ، والسعادة الأبدية .

صفات النفس الدنيا :

١ - هى شىء منفصل بذاته ، ولكنها تخدم النفوس الأخرى ، وهى وثيقة الصلة بالنفس الوسطى ، كأنهما جزءان من شىء واحد .

٢ - النفس الدنيا تحكم على كل أعمال الجسم المادى ، وكل شىء ما عدا

العضلات الغير الإرادية ويمكنها الخروج من كيانها ، وهى تطبع كل خلية من خلايا الجسم وأليافه والمخ ، وهى محيطة بكل خلية ، وكل سائل ، وكل ألياف .

٣ - النفس الدنيا هى مركز الانفعالات ، فهى التى تُبكى .. فالحب والكره والخوف ، كلها مشاعر تأتى من النفس الدنيا كانفعالات ، وقد تكون قوية لدرجة أنها تجرف معها النفس الوسطى وتجبرها على المشاركة فى هذه المشاعر .. ولذلك فأهم دور يبرز هنا للنفس الوسطى ، هو أن تتعلم كيف تقود النفس الدنيا .

٤ - النفس الدنيا هى التى تعمل القوة الحيوية لاستخدام النفوس الثلاثة ، وعادة هى تشارك النفس الوسطى فى استهلاك تلك القوة ، فتحولها النفس الوسطى إلى إرادة .. فعند عمل دعاء : فإن النفس الدنيا تتصل بالنفس العليا عن طريق رابطة الروح الكلى ، فتنشط النفس الدنيا ، ويتولد عن ذلك النشاط طاقة حيوية ، ترسلها إلى النفس العليا ، لتحقيق استجابة الدعاء .

٥ - النفس الدنيا تستقبل كل الانفعالات الخاصة بالحواس ، عن طريق الحواس الخمس ، وتقدمها للنفس الوسطى لتشرحها ، لأن النفس الوسطى هى النفس المفكرة العاقلة ، والتى تعرف ماذا تفعل بالمعلومات المقدمة إليها ، وتعطى الأوامر ، إذا لزم الأمر .

٦ - النفس الدنيا هى التى تسجل كل أفعال وكل فكر ، عن طريق استخدام مادة الطاقة الحيوية ، فتحولها بما يشبه الاسطوانة المسجلة .. فكل الأصوات والمرئيات والأفكار والكلمات ، تأتى فى شكل قطارات زمنية ، تحتوى على انفعالات متصلة مع بعضها ، وهى تسمى حبيبات مستديرة عنقودية كالعنب ، وهى الحبيبات الميكروسكوبية المكونة من مادة غير مرئية ، تحملها النفس الدنيا فى جسمها (الطاقة الحيوية المحيطة بالمخ) .

٧ - النفس الدنيا تجيب عادة طلبات النفس الوسطى ، عندما تطلب استذكار شىء ماضى .. فعندما نكتب أو نتكلم ، فإننا فى الواقع - أى نفسنا الوسطى - نستعمل مباشرة ذكريات من النفس الدنيا .

٨ - النفس الدنيا هى التى نؤثر عليها فى التنويم المغناطيسى أو الإيحاء . . وهى تلعب دوراً هاماً فى إرسال الشكل الفكرى للآراء التى نريد الإيحاء بها إلى شخص، (أى إلى كيانه المعنوى) .

٩ - النفس الدنيا لها التحكم التام فى استخدام الطاقة الحيوية وفى استخدام مادة الروح الكلى من جسمها الأثيرى .

١٠ - تحتوى النفس الدنيا أحياناً على أفكار غير رشيدة ، على شكل حبيبات وهى الأفكار ، تأتى بهذا الشكل من النفس الوسطى وتنساها ولا تذكرها . . ولذلك لا تعرف أن تطلب إبرازها على السطح ، وهى التى تخلق العقد النفسية أو المشاكل .

١١ - النفس الدنيا هى ما قد يسمى « دون الوعى » فهى النفس الحيوانية فى الإنسان ولذلك فهى غير متقدمة فى التفكير ، ولذلك تحتاج إلى قيادة المفكر ، وهو النفس الوسطى ، التى تقود وتعلم النفس الدنيا ، لتحولها من حيوانية إلى إنسانية . .

وأكبر خطأ من النفس الوسطى هو أن تنزل إلى مستوى النفس الدنيا ، وتتحول معها إلى شعور حيوانى .

وطبيعة النفس الدنيا عادة أنها محبة ولطيفة ومخلصة ومتعاونة ، كلما زاد استمدادها من مادة الروح الكلى .

● كيف تتصل بالنفس الدنيا ؟

إن هذا الاتصال ضرورى ، لمعرفة أبعاد تلك النفس ، وبالتالى يمكن تنمية الخصال الطيبة فيها ، ومجاهدة الخصال السيئة ، وهو ما يعرف بمجاهدة النفس ، حيث لن يمكن تلك المجاهدة إلا عن طريق معرفة النفس جيداً ، لترويضها إلى طريق الحق والرشاد .

ولكى يتحقق هذا الاتصال ، عليك اتباع ما يلى :

● عليك أولاً أن تؤمن بأن هناك نفساً دنيا ، وأنها موجودة فيك ، ويمكن الاتصال بها .

● اجلس فى مكان هادئ ، وتعقل وجود النفس الدنيا ، وخاطبها بالصوت

المسموع .. وانتظر لترى أثر ذلك من انفعالات على المخ ، الذى تشترك النفس الدنيا والنفس الوسطى فى العلاقة معه .

● اخطر النفس الدنيا فى هذه الجلسة : أنك قررت أن تتعاون النفس الدنيا والنفس الوسطى لتدعيم العلاقة بينهما ، وأن يفهما معاً وسائل الاتصال ، لإتقان عملية الاتصال هذه .

● اخطر النفس الدنيا أنك ستطلب منها إبراز بعض المعلومات على السطح لكى تُوجدها لك ، واطلب من النفس الدنيا أن ترجع إلى أيام الطفولة ، لتذكر لعبة كانت تحبها أو تتعلق بها . ثم شارك النفس الدنيا سرورها لكى تحسن علاقتك بها .

● استكشف مع النفس الدنيا المشاعر المشتركة فيما تحب وتكره .. خطوة بعد خطوة يتم العلاقة بين النفسين الدنيا والوسطى .. وأحياناً تجد أن النفس الدنيا تحب التمتع باستذكار أشياء ماضية ، كالدراسة فى أوائل الطفولة ، أو ما شابه ذلك .. فشاركها فى هذا أيضاً .

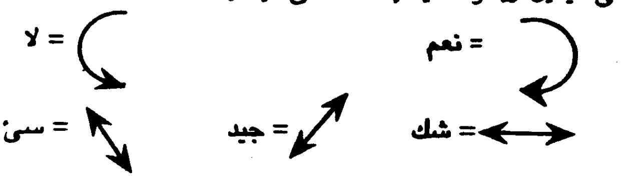
● وينجم عن كل ذلك أنه ستأتى إليك ذكريات كانت خافية عليك ، وإذا نشأت مشاعر أخرى غير سارة ، فالتدرب على إبعادها عن طريق خلق مشاعر بديلة ، أمر مستحب .

● استخدام البندول للاتصال بالنفس الدنيا :

يمكن استخدام البندول لتحقيق التركيز التام ، والتفاهم مع النفس الدنيا .

● ويتم ذلك : باستخدام شىء تربطه بخيط حرير (قطعة زجاج مثلاً - زرار - خاتم) وامسكه على بعد حوالى ٧ أو ٨ سم (طول الخيط الذى فى يدك) ثم امسكه من طرفه تسمح له بالتحرك فى شكل دائرى أو أفقى .

● واعمل اتفاق مع النفس الدنيا على طريقة التعامل ، ومعنى كل حركة .. فمثلاً: إذا تحرك البندول دائرياً مثل حركة الساعة يكون معنى ذلك الموافقة أما عكس الساعة فيكون المعنى لا ، وإذا تحرك أفقياً فإنه يكون متردداً وإذا تحرك جانبياً فهو جيد إذا كان على اليمين ويكون سيئاً إذا كان على اليسار .



● واستخدم ورقة وأرقام للمساعدة ، ولا تضع الكوع على المائدة . . ثم كرر طريقة التعامل عملياً أمام النفس الدنيا ، لتعرف ما اتفق عليه .

● ثم أوقف البندول ، واطلب من النفس الدنيا أن تحركه يميناً (ومعناها نعم) ثم يساراً (ومعناها لا) وهكذا . . ثم شجع النفس الدنيا ، وخاطبها كأنك تخاطب زميل لك ، وتعرفه أهميته وأهمية تعاونكما معاً . . وفى العادة فإن التشجيع بمنح جائزة أمر هام ، والجائزة قد تكون بالكلام المشجع ، مما يرفع شأن النفس الدنيا ويفرحها .

● لا تسأل النفس الدنيا إلا الأشياء التى تعرفها ، فاسألها مثلاً عن موعد الساعة « الساعة كم ؟ » وامدحها إذا عرفت ، فإذا لم تعرف فلا تلومها ، ولكن اعطها فرصة أخرى . . ويمكن أيضاً أن تحضر مجموعة من الزراير مثلاً ، واسأل النفس عن عددها ولا ترهقها بالإلحاح ، لأنه أحياناً تجد النفس الدنيا عنيدة ، وأحياناً تفقد الصبر . . ففى هذه الحالة أجِّل العمل ، ولا تجبرها على عمل وهى مرهقة أو غير مستعدة .

● واسأل النفس الدنيا عن شعورها الشخصى : كمثال اسألها : هل تحبين فلان؟ ولا تسألها عن المستقبل ، أو الاتصال بالأرواح ، ففى ذلك خطورة .

وبصفة عامة : ستجد النفس الدنيا متجاوبة ، وترد على أسئلتك .

● إمكانيات النفس الدنيا :

يمكن إجمال إمكانيات تلك النفس فى الأمور الثلاثة التالية :

١ - القدرة على الإحساس بإشعاعات الأشياء ، والمواد التى لا تشعر بها عادة الحواس الخمس .

٢ - القدرة على الارتباط بأى شخص ، أو أى شىء حدث معه اتصال ، بخيط غير منظور من مادة الروح الكلى أو الاكتوبلازم من جسمها الأثيرى . . فالاتصال يتم مع الأشخاص والأشياء التى تلمسها أو تراها أو تسمعها ، ومتى تم ذلك ، فإن خيطاً من الروح غير المنظور ، يربط بينها وبين الإنسان . . وهذا الخيط عادة دائم ، ويتصل بمادة الروح الكلى عند المجموعة العصبية الشمسية (الموجودة أسفل السرة) . .

وبعد وجود الخيط الواصل بين الشيئين ، فإن النفس الدنيا لديها القدرة على إبراز انبوب (إصبع) من كيانها الروحى ، لمتابعة الخيط المتصل ، وبذلك تتصل بالإنسان أو الشيء ، عند نهاية الخيط الأخرى ، وكل متابعة لذلك الخيط المتصل ، تزيده متانة وقوة .

٣ - يمكن استعمال هذه الخيوط فى وسائل متفرقة ، نذكرها فيما يلى :

(أ) الإصبع الأثيرى متى طرح للخارج ، يمكنه أن يحمل معه جزءاً مما يقابل العضو أو الحاسة المعينة من الجسم الأثيرى ، لأن ذلك الجسم الأثيرى له حواس وأعضاء ، مقابلة للأعضاء والحواس العادية نسخة منها .. والإصبع المطروح للخارج، يمكنه استخدام كل الحواس الخمسة ، ليستشعر بالشيء الذى يتصل به وبذلك ينقل هذه الإحساسات إلى النفس الوسطى . وهذا النقل لا يتم كالحواس العادية ، ولكن على شكل أحاسيس كأنها استذكار أحاسيس الحواس الطبيعية ، فهى أقرب إلى التخيل منها إلى الحقيقة .

(ب) يمكن استخدام الإصبع المطروح لنقل أحاسيس ومشاعر إلى الجسم الآخر كما نقل من الجسم الآخر إلينا .. وهذه المشاعر يجب أن تتحول من النور والصوت والشم العادى ، إلى تخيلها وتذكرها عن طريق الشكل الفكرى ، وهذه تأخذ شكل مشاعر دقيقة ، تطبع على حبيبات من مادة الجسم الأثيرى ، وهذه تتحد مع بعضها فى أشكال مستديرة لنقل المشاعر المختلفة ، وهذا هو انتقال الأفكار Telepathy (التلباثى) .

وهذا من الأهمية بمكان ، لأن إجابة الدعاء يكون مع وصوله إلى النفس العليا ، وهذه لا تسمع بالأذن العادية ، والطريقة الوحيدة لمخاطبتها تكون عن طريق إرسال موجات تلباثية من الشكل الفكرى عن الهموم والأفكار التى نتضرع من أجلها .

ولما كانت النفس الدنيا هى التى يمكنها الاتصال بالنفس العليا ، عن طريق الإصبع المطروح ، ولما كانت النفس الدنيا هى التى يمكنها تحويل رغباتنا ودعائنا إلى شكل فكرى ، وترسلها عن طريق حبل أثيرى .. لذلك بات من الضرورى معرفة طريقة تدريب النفس الدنيا على استخدام هذه القدرة عندما نريد .

إن الله جل شانه خلق الإنسان على صورته ، فالإنسان لديه القدرة على الخلق

والإنسان عليه أن يقرر أولاً ماذا يريد أن يخلق قبل أن يدعو إلى خلق الشيء . . فالدعاء هو تجريد النفس العليا، لكى تأخذ دورها فى خلق الشروط المطلوبة، لأجل الشيء المراد ، ثم استخدام القدرات العقلية الخلاقة لإيجاد هذا الشيء .

والنفوس الثلاثة كل منها له دور فعّال فى تحقيق دعائنا ورغباتنا .

● تدريب النفس الدنيا على الاتصال بالنفس العليا :

لحصول ذلك المراد : فإن أول شيء يجب علينا أن نفعله ، هو أن ندرب النفس الدنيا على طرح الإصبع الأثيرى ، ثم على طرح الإصبع ليتصل بشيء بعيد .

ويمكن تحقيق هذا عن طريق تلك التدريبات :

● احصل على ٦ علب من التى تحفظ فيها الحبوب من إحدى الصيدليات، ولتكن هذه العلب متشابهة تماماً . . ثم اختر ٦ أشياء مختلفة كالزراير ، أو مفاتيح ، أو خواتم أو . . وضع كل شيء فى علبة ، واغلق العلب ، وضعها على المائدة ، ثم اغلق عينيك ، وضع العلب أمامك بعد تغيير وضعها .

● بعد ذلك اطلب من النفس الدنيا أن تطرح إصبعاً أثيرياً ، يخترق كل علبة لمعرفة ماذا فيها ، ثم عليه بعد أن يتصل الإصبع بالشيء ، أن ينقل مشاعره إليك . . ويحسن في البداية أن تستخدم قلماً ، وترسم رسماً ليدك ، وهى على بعد بوصة فوق العلبة ، وترسم ما يدل على أن الإصبع المطروح من إصبعك المادى الحقيقى داخل فى الصندوق ليلمس ما فيه . . والمقصود من ذلك رسم الطريق أمام النفس الدنيا لتسلكه ، للوصول إلى العلبة وفتحها ، والنظر فيها ، ومعرفة ما فى داخلها .

● ويمكن أن تخطر النفس الدنيا ما الهدف من هذا التمرين ، فتذكر لها أن الغرض تدريبها على انتقال الأفكار (التلباثى) لأن ذلك يمكنها من استخدامه للاستعانة على استجابة الدعاء ، والحصول على ما ترغب من أشياء (فمن المعروف أن هناك حبلاً أثيرياً يربط بين النفس العليا والنفس الدنيا والنفس الوسطى ، وأنه موجود منذ ولادة الإنسان ، وما عليه إلا أن يتدرب لتنشيطه وتشغيله) .

● بعد ذلك ضع إصبع يدك اليمنى فوق الصندوق ، وانتظر الرد من النفس الدنيا، لتعرفك ماذا فى داخله ، ودعها تعطيك التأثير العقلى على ما فيه ، واكتب ذلك فى ورقة . وكرر ذلك فى الصندوق الثانى وهكذا . .

● وفى العادة تكون النتيجة ضعيفة جداً فى الأول ، ولكن مع التمرين تتحسن وذلك بعمل تمرين يومى لمدة ما بين ١٥ - ٣٠ دقيقة .. والتحسن عادة يحصل بعد بضعة أشهر ، حتى تصل إلى معرفة ٦ من ٦ من الصناديق .. وأحياناً يهبط المستوى، ويكون السبب عادة انشغالك عن عمل معين ، كانت النفس الدنيا تحب أن تفعله .

● صورة الرد تنقل أحياناً بإشارات عقلية ، وأحياناً أخرى يكون استخدام البندول أسهل .

وفى هذه الحالة تضع البندول فوق العلبة وتسأل : هل هنا زراير ؟ هل هنا مفاتيح؟ خواتم ؟ وهكذا حتى تحصل على إجابة تؤيد وجود الشيء .

● وهناك طريقة استخدمها بعض العلماء وهى استخدام ورق اللعب ، ووضعه مقلوباً لمعرفة نوع الورقة .

● كيفية انتقال الأفكار (التلبائى) :

من المعلوم أن الخيط الأثيرى غير المنظور ، الذى يربط بين شيئين ، يشبه السلك التلغرافى ، فالأول يحمل وينقل المانا ، كما يحمل الثانى الكهرباء ، وهو يحمل رسائل مكونة من حبيبات من الشكل الفكرى عن طريق المانا التى تمر فى هذا الأنبوب الخيطى .

وعندما تتلقى النفس الدنيا هذه الأشكال الفكرية ، فإنها تخلق فيها ردود فعل هى انفعالات عقلية .. وعندئذ تنقلها النفس الدنيا إلى النفس الوسطى كأحاسيس تشبه التذكر .

ونحن لا نعلم ما هى الطاقة الحيوية « المانا » ، فهى ليست كهرباء ولا كهرومغناطيسية .. ولكن المهم أنها شيء حى يمثل قوة حيوية ، وهى موصل جيد .. والخيط الأثيرى فى انتقال الأفكار ، عبارة عن سلك حى كامل ، والطاقة الحيوية تمر فيه بسهولة وبسرعة ، وتمر فيه حول العالم ، كما تمر فيه فى داخل غرفة بالمنزل .

عليك أن تخطر النفس الدنيا : أن الخيوط الأثيرية متى تكونت ، وربطت بينك

وبين أحد من الناس ، فهى يجب أن تُنَشَّط وتستعمل . . وبذلك يمكن للأشكال الفكرية أن ترسل عن طريقها ، لنقل الرسائل .

ويمكن أيضاً إخطار النفس الدنيا : أن صديقاً لك مثلاً سيرسل لك رسالة، وعليها أن تستقبلها ، وأن تعرضها عليك كفكرة . . وعندئذ أرخ عضلاتك ، ولا تفعل شيئاً حتى لا تشغل النفس الدنيا عن هذه العملية .

فرِّغ فكرك من كل الأفكار ، حتى يكون خالياً ومستعداً لتلقى الرسالة ، ونقلها إلى العقل الواعى .

انتظر برهة ، ولا تلق اهتماماً كبيراً ، كن سلبياً إذا لم يرد شىء . . فلا تلق التبعة على النفس الدنيا ، ولا تعطيها أوامر مستمرة ، واتركها تتفرغ لعملها ، واصبر عليها . . اترك النفس الدنيا فى البحث ، والبحث عن الموضوع المطلوب فقط .

حاول عند التجربة أن تنقل صوراً فكرية سهلة كالألوان . . وامسك ورقة وقلم واطلب من النفس الدنيا أن تقدم لك فكرة عن الصورة .

إذا كان الإنسان لا يجد شخصاً للتدريب معه على عملية انتقال الأفكار ، فيمكن عمل تمرين « اقتفاء الأثر » ، ويتم ذلك بأن تطلب من شخص ما منديلاً أو شىء يستعمله : خاتم مثلا أو ما شابه ذلك . . امسك هذا الشىء بين يديك ، ثم اعط تعليماتك للنفس الدنيا أن تطرح إصبعاً ، وتوصل حبلاً أثيرياً مع الشىء الذى معك، ثم احصل على شىء من المعلومات عن مالك الشىء ، بعد ذلك ارخ عضلاتك ، وانتظر من النفس الدنيا أن تعمل . . بعد ذلك ستجد النفس الدنيا قد أحضرت للنفس الوسطى الواعية ، مشاعرها عن الشخص . . وقد تستعمل البندول للإجابة بنعم أو لا عن الشخص : أين هو ؟ وماذا يفعل ؟ و . .

والغرض من كل هذه التمارين : هو تدريب النفس الدنيا على تنشيط قدرة انتقال الأفكار ، لكى تتعرف على وسيلة وطريقة متابعة الخيوط الأثيرية ، المتصلة بشخص ما أو شىء ما ، لأن نفس الطريقة ستتبع عندما نريد الاتصال بالنفس العليا .

ومما نعلم : فإن منطقة المجموعة العصبية الشمسية فى الجسم الأثيرى (وليس الجسم المادى) هى التى تتصل بها الخيوط الأثيرية ، فمن هذه النقطة تسير الخيوط

إلى أى جهة . . وهناك خيوط تخرج من المجموعة الشمسية ، وهى من مادة الروح الكلى ، وهى قوية جداً ، وتبدأ تلك الخيوط فى الارتفاع رأسياً عن طريق السلسلة الفقرية ، وتخرج من فوق الرأس . . ذلك الخيط هو الرابطة الواصلة بين النفس الدنيا والنفس العليا ، والذى ينشط هذا الخيط هو القوة الحيوية (المانا) وهى التى تنقل أيضاً الأشكال الفكرية عن طريق هذا الخيط القوى ، لتربط النفس الدنيا بالنفس العليا ، وهى القوة التى تمكننا من أن نحقق رغباتنا ، وأن تجعل من الممكن استجابة دعائنا وما نطلبه .

● **طرق الحصول على القوة الحيوية :**

نحصل على القوة الحيوية عادة من الطعام والهواء ، بمعرفة النفس الدنيا، ويحتفظ بها فى مادة الروح الكلى ، حيث يشترك فى استخدامها النفس الوسطى والنفس العليا .

وعندما تستخدم النفس الدنيا القوة الحيوية ، فإنها تتغير لترتفع فى موجتها إلى موجة النفس الوسطى ، وهى ما تعرف فى العلم الحديث باسم « الإرادة » . . وهذه القوة يجب أن تكون دائماً متينة ، لكى تجعل النفس الدنيا تطيع كل أمر صادر إليها ، لأن النفس الدنيا عنيدة ، فعندما تتعود على عادة تتمسك بها وتعند ، حتى لا تطيع أوامر عكسها .

وهناك تمارين تمكن الإنسان من الحصول على كميات إضافية من القوة الحيوية ، لاستخدامها فى وسائل مختلفة ، ذات أهمية خاصة للعلاج وللدعاء ، ولتنفيذ الرغبات لنا ولغيرنا .

والقوة الحيوية تزيد كلما انتبهنا فى أكلنا وشربنا وتنفسنا ، أن نعمل كل هذا بهدوء ووعى ، ونقصد بذهننا امتصاص أكبر قدر من القوة الحيوية ، وخاصة حينما نتنفس بعمق وهدوء . . فعند التنفس العميق : نذكر للنفس الدنيا أن تمتص أكبر قدر ممكن من القوة الحيوية ، وكذلك عند الأكل .

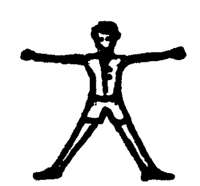
ويمكن أيضاً زيادة الطاقة الحيوية عن طريق التدريبات التالية :

● تصور فى ذهنك صورتك وكأنك ستبدأ سباقاً فى الجرى ، ثم تنفس بهدوء

وعمق ، ثم قلّص عضلاتك قليلاً .. بعد ذلك تجد أن النفس الدنيا قد بدأت تفهم المقصود ، وعندها تبدأ فى خلق الطاقة الحيوية .

● واعلم أن الكون كله مليء بمحيط من القوة الإلهية العليا الحية ، التى نحصل منها فى أى وقت على ما نريد ، بمجرد الانتباه إلى ذلك مع التنفس ، كما شرحنا من قبل .

● ومن العلماء من يطلب إلى مريديه أن يقف ورجلاه بعيدان عن بعض إلى أكبر قدر من المسافة ، ثم يمد يديه إلى مستوى الكتف .. وبذلك تعتبر هذه الأربع كأنها إيريال (Antenna) تتصل بمحطة ، مما يجعله يحصل على القوة الحيوية ، لأن الأطراف أصبحت خارج نطاق الجسم الأثيرى.



● وهناك طرقة أخرى : وهى أن يقف الإنسان على قدميه ، وهما قريبتان مع بعضهما جداً ، ثم يرفع يديه إلى أعلى ، وأصابعه مفتوحة إلى أعلى ما يمكنه ، مرتفعاً إلى أكبر قدر ، واقفاً على طرفى قدميه ، ثم يرفع يديه إلى فوق ، وبحركة دائرية ينزل بيديه وهى على شكل شوكة ، وكأنه يكبش الهواء ، ثم ينزل إلى تحت ، وينحنى بجسمه حتى يمكن ليديه أن تصل إلى كعب قدميه ، ثم يستمر بحركة يديه خلف جسمه ، مكملاً الدائرة إلى أقصى ما يستطيع ، وبذلك يكون قد عمل حوالى دائرة ، وفى نهاية كل حركة كاملة كهذه ، يرخى يديه وذراعيه لحظة ، ثم يرجع يديه إلى وضعهما ، ويرجع بهما إلى ما كانت عليه ، ويعدل جسمه وقامته ، ويرفع ذراعيه لفوق ، ثم يعيد الحركة مرة أخرى .

ويكرر ذلك عدة مرات .. وفى أثناء التمرين يجب أن يحتفظ فى ذهنه بصورة عقلية بوضوح ، وهى أن القوة الحيوية تتجمع ، وأن كمية كبيرة جداً منها تختزن فى الجسم ، وفى كل مرة تعمل $\frac{٣}{٤}$ دائرة تقول : « أنا الآن أجمع كمية كبيرة من القوة الحيوية الهائلة ، لتتراكم فىّ » .

وبعد ذلك ، ومع الوقت ، يُكتفى بأن تعطى النفس الوسطى التعليمات للنفس الدنيا بعمل التمرين ، حتى يتحقق التراكم المطلوب .

● ومن وسائل زيادة تراكم الطاقة الحيوية أيضاً : أن يتنفس الشخص بعمق ويتصور أن جسمه كالنافورة التى يخرج منها الماء ، وأن يتصور أن تلك الطاقة تتصاعد فيه ، حتى تخرج من أعلاه كالنافورة .

ومن فوائد زيادة الطاقة الحيوية :

● الشخص بعد ما يجمع هذه الطاقة الحيوية ، تكون لديه قدرة كبيرة ، ويمكنه حينما يتصور فى ذهنه أنه جمع هذه الكمية ، أن يركزها بذهنه فى يديه - إذا شاء - كتمرين للتجربة، فتصبح يداه ممغنطتين. . فإذا وضع يديه على كتفى شخص ما، وهو واقف وراءه ، ثم سحب يديه ، فإنها تجذب الشخص الواقف أمامه ، كأنها مغناطيس .

● ويمكن أن تنقل تلك القوة الحيوية إلى أشياء (كالعصا مثلاً) وتتشبع بها ، فإذا قُذفت على رأس شخص عدو ، يقع مغشياً عليه .

● ويشعر الإنسان عندما يحصل على كمية كبيرة من القوة الحيوية ، أن حالته أحسن من حيث القوة الجسمانية والإرادة والحزم ، وأنها تزيد العقل حده ، والتذكر يصبح أسرع وأقوى ، والحواس كذلك تقوى ، وخاصة النظر .

وعموماً : كلما أحسن الإنسان استخدام القوة الحيوية ، يمكنه عمل المعجزات والشفاء وتحقيق كثير من الأهداف .

وإذا تساءل سائل حول : كيف يعرف حجم القوة الحيوية التى عمل على تراكمها؟

فالإجابة هى : يمكنه معرفة ذلك عن طريق استخدام البندول ، بأن يضعه على يده اليسرى ، ممسكاً به باليمنى ، ثم يسأل النفس الدنيا عن كمية الطاقة التى امتصتها فى الجسم المادى والجسم الأثيرى .

وهكذا . . بعد أن تعرفنا على بعض خصائص النفس الدنيا ، وكيفية تعاونها مع النفس الوسطى ، ننتقل إلى النفس العليا ، لنحاول معرفة بعض خصائصها ، وسبر أغوارها .

● **أضواء على النفس العليا :**

النفس العليا شأنها شأن النفس الدنيا ، والنفس الوسطى ، **فهى ظاهرة روحية وهى تسكن فى جسمها الأثيرى ، خارج الجسم المادى** . . قد تكون قريبة منه ، وقد تكون بعيدة عنه ، وهناك حبل أثيرى يربط دائماً بين النفس الدنيا والنفس العليا، مثل خط التليفون تماماً .

وإذا كانت النفوس الثلاثة تعمل بانتظام وحرية وتناسق معاً ، فإن النفس الدنيا - بناء على رجاء من النفس الوسطى - يمكنها أن تتصل بالنفس العليا عن طريق الحبل الأثيرى ، وتعطيها الرسالة المطلوبة .

ومن المعروف أن أى رغبة نريد تحقيقها ، أو دعاء نريد استجابته ، لا بد لكى يتخقق ، أن يتكون أولاً بوضوح فى مادة الروح الكلى (الكيان المعنوى) كقالب من الحوادث ، بمعرفة النفس العليا ، التى يكون لديها كمية كافية من القوة الحيوية، التى أعطيت إليها من النفس الدنيا ، ثم إن هذه تتحول إلى حقائق مادية فى الجسم المادى.

ومن المعلوم أن الحبل الأثيرى الذى يربط بين النفس الدنيا والنفس العليا، مشحون بالطاقة الحيوية التى تتم العملية حين استخدامها . . والذى يحدث هو أن النفس العليا توجه انتباهها ، وتظل مستعدة لاستقبال رسالة لانتقال الأفكار ، أو رغبة أو دعاء . . وهذا لا يرسل عادة بالكلام ، ولكن عن طريق حبيبات الشكل الفكرى، التى تمثل كلمات وأفكاراً ، إذا ما دُفعت عن طريق الحبل الأثيرى ، بمعرفة القوة الحيوية ، إلى النفس العليا . . والنفس العليا تمثل عادة بالنور ، وهى لا تتدخل فى شئون النفس الدنيا والنفس المتوسطة ، ولكن تترك لها حرية التصرف والتعلم بالتجربة .

والحقيقة العظمى : **هى أن هذه النفس العليا هى الحقيقة المحمدية فى الإنسان، وهى السر الإلهى** . . وسر النجاح هو : أن تدرب النفس الدنيا لكى ترتقى ، وتصبح كالنفس الوسطى ، ثم أن هذه النفس الوسطى بعد تدريبها ترتفع وتصبح كالنفس العليا . . وكل نفس من هذه النفوس الثلاثة ، لها وسيلتها فى التعقل .

فالنفس الدنيا : تقوم بعملية الاستذكار .

والنفس الوسطى : لا يمكنها الاستذكار ، ولكنها تستخدم التعقل لمعرفة ما يدور حولها .

أما النفس العليا : فلديها القدرة العقلية على التذكر والتعقل ، بإمكانيات أكبر من النفس الوسطى ، ولها القدرة على الرؤية فى الماضى ، وجانب من المستقبل ، الذى اصبح محققاً .

والآن ، وبعد أن عرفنا إمكانيات كل نفس ، ننتقل إلى معرفة كيف تشارك تلك النفوس الثلاثة فى تحقيق رغبات ودعوات الإنسان .

● طريقة تحقيق الرغبات والدعاء :

● يرمز بعض العلماء إلى إمكانية تحقيق ذلك برمز هو : فنجان ملآن إلى درجة الطغيان ، لأن الفنجان يمثل حبيبات الشكل الفكرى ، للأفكار التى يستخدمها الإنسان فى تكوين دعائه ، الذى تقوم به النفس الدنيا ، لإرسال الأفكار إلى النفس العليا ، عن طريق الحبل الأثيرى .. وتشبع الفنجان بالامتلاء ، يمثل إجابة الدعاء بمعرفة النفس العليا .

فإرسال القوة الحيوية ، عن طريق الحبل الأثيرى ، إلى النفس العليا ، يكون بغرض حمل الأشكال الفكرية التى تكوّن الدعاء ، ولتعمل الحبيبات .. وتلك القوة الحيوية يرمز لها بالماء الذى يصعد فى النافورة ، وبعد فترة معينة يتحقق الطلب مادياً ، وهذا يرمز له بسقوط قطرات المطر من النفس العليا لملء الفنجان .. وملء الفنجان هو إجابة الدعاء بمعرفة النفس العليا ، لأنه يُملأ ببركات من النفس العليا كقطرات المطر مثلما يملأ الإنسان قالباً معيناً ، فيصب فيه شيئاً ، ليعمل منه صورة ما .

والنفس الوسطى يجب أن تعمل الفنجان ، أو الشكل الفكرى .. أى لا بد من خلق الشكل الفكرى الذى يصور بوضوح الأشياء المطلوبة ، قبل أن نطلب من النفس العليا تحقيقها .

● ومن الرموز التى يستعملها العلماء أيضاً : البذرة .. فالشكل الفكرى غير مرئى ، وصغير كحبيبات الرمال ، ولكن يمكن تشبيهها بحبيبات البذور ، التى يمكن

إرسالها للنفس العليا عن طريق تيار القوة الحيوية المار فى الحبل الأثيرى . . وبمجرد زرع البذرة ، يجب سقيها بالماء لتنمو ، وهذا يقابله إرسال كميات من القوة الحيوية للنفس العليا ، لسقى البذرة لتنمو ، وبالتالى تثمر فى الجنة ، وهى المكان الذى تتحقق فيه كل الآمال .

ولنضرب مثالا يوضح : ماذا يفعل الشخص الذى يدعو لشفاء رجله المريضة ؟ الذى يفعله هو : أن يخلق صورة ذهنية لرجله وهى معافاة ، وفى حالة شفاء ، ثم يرسل هذه الصورة فكرياً كدعاء ، وهذه الصورة هى البذرة . . فهى صورة للشىء المرغوب ، وهى المعنى الذى تحتوى عليه كلمات الدعاء ، إذا ما تكلمنا بصوت عالى ، وإذا ما أرسلناه من النفس الدنيا إلى النفس العليا . . فهى شىء قائم بذاته ومخصص لغرض معين .

فالبذرة هى الصورة العقلية للشىء المرغوب ، وليست للحالة التى نحن عليها (حالة المرض مثلاً) . . ولذا يجب أن نرى بوضوح صورة الشىء المطلوب (الرجل المعافاة السليمة فى مثالنا هذا) . . فلا يجب أبداً تصور العضو المريض ، وإرساله إلى النفس العليا لتصحيح وضعه ، فهذا خطأ . . فالشىء المرغوب مستقبلاً ، عليك أن تتخيله الآن محققاً فى ذهنك .

● **خلق وتكوين الأشكال الفكرية للدعاء :**

● لكى يكون الدعاء فعَّالاً ، فيجب على المرء أن يحدد تماماً وبكل عناية ، ما الذى يدعو له أو يرغبه ، وضرورى أن يستكمل عناصره تماماً وبكل تفصيل ، فى صورة كاملة واضحة فى عقله ، بالشكل الذى يرغبه تماماً . . فمثلاً : إذا رغبت فى علاج ساق مصاب ، فلا تجعل دعاءك : « اشف ساقى المصاب » لأن مجرد وجود لفظ « مصاب » سيكون جزءاً من حيثيات الشكل الفكرى . . وهذا خطأ [1] .

● فالمطلوب هو : عمل صورة عن الحالة المرغوبة « صورة الساق بعد شفائها » وتحول هذا المنظر فى المستقبل إلى حاضر الآن ، فى البذرة الفكرية التى سترسلها إلي النفس العليا . ويلاحظ صعوبة ذلك ، لأن النفس الدنيا لديها فى تكوينها ارتباطات

---

(١) يمكن مراجعة هذا الموضوع بصورة أوسع فى كتاب « تفجير الطاقات الكامنة فى الإنسان» لأستاذنا العالم الفاضل د . حسن عباس زكى .

ذهنية ، تتعلق بالساق المصاب . . فخلق صورة واضحة نقية عن الساق وهى سليمة، تحتاج إلى تركيز دقيق ، والمهم هو التركيز على ذلك ، حتى لا يدخل فى الصورة شىء غير مطلوب .

● ويشترط فى كل صورة فكرية أن تحتوى على مظهرها وطعمها ورائحتها، ودرجة حرارتها ومشاعرها ، وموقعها فى الزمان والمكان ، وعلاقتها بغيرها . . ومن هنا يتضح أن **الصورة العقلية الواضحة للمستقبل المطلوب : هى الأساس فى تحقيق الرغبة**.

● ومن أحسن الوسائل لخلق وتكوين الأشكال الفكرية وحببياتها للدعاء ، هو أن تستعمل الصور المرئية للهيكل المطلوب ، مثلما يحدث فى المنام ، حيث تقوم النفس الدنيا بتحويل ما فى ذاكرتها وأفكارها وانفعالاتها عن الحوادث المختلفة إلى صور مرئية ، أو انفعالات مرئية . . ففى مثل هذه الحالة مثلاً : نجد أن البيانو يعبر عن الموسيقى ، والكلب يعبر عن فكرة صوت النباح ، وطبق الأكل يعبر عن مذاق الأشياء ، وهكذا . . ولذلك يستحسن عند رسم الصور المرئية أن يضاف إليها بعض الانفعالات الأخرى ، التى يمكن تخيلها بمعرفة الحواس الأخرى .

● ويجب العناية التامة عند استخدام الكلمات المطلوبة للدعاء ، وهى التى تعبر عن صورة الشىء المطلوب ، ويجب استذكارها مقدماً ، حتى لا تقع النفس الدنيا فى الخطأ عند تفسير الكلمات . . ولكى لا تخطىء ، يجب تصوير صورة الصحة وحالتها تماماً مع النفس الدنيا ، ولمدة كافية ، حتى يمكن أن تتصور نفسك فى الصورة الصحية المطلوبة . . ويجب أن تكون الصُور واضحة تماماً ، وضرورى أن تثق وتؤمن بما تعمل ، بدون أى شك .

● **خطوات تساعد على تصور إجابة الدعاء :**

إن تصور إجابة الدعاء ، نوع من الاستغراق فى الطلب ، الذى يخرج كل شىء من الذهن إلا ذلك المطلب الحيوى ، أى الدخول فى حالة الاضطرار ، التى وعد المولى عزَّ وجلَّ أن يجيب المضطر إذا دعاه . ولذلك سنشرح بعض الأمثلة التى تساعد على قوة التخيل ، وبالتالى شدة الاستغراق فى الدعاء :

● تخيل نفسك حالياً فى الصورة المطلوبة مستقبلاً . . فإذا كنت مثلاً ترغب فى

سيارة جديدة ، فعليك أن تتصور نفسك فى المستقبل ، ومعك السيارة الجديدة، وأنت تقودها ، وأنك تدفع مصاريف تشغيلها ، ويجب أيضاً أن تدمج فى تصورك وجود النقود اللازمة ، وهكذا .. وهذا معناه انك يجب أن تطلب حصولك على هذه النقود .

● يجب أن يكون دعاؤك لأشياء قريبة من مستواك الاجتماعى ، من ناحية الإمكانيات والتحقيق ، ثم تتدرج فى الطلب ، حتى لا تطالب بشىء بعيد جداً تحقيقه .

● وبعد أن تقرر تماماً وبوضوح الشىء المطلوب تحقيقه (بعد دراسة مستفيضة لذلك الشىء) عليك أن تأخذ رأى النفس الدنيا عن القرار الذى ستتخذه فى هذا الشأن ، وتشرح للنفس الدنيا كل التفاصيل وأسباب الطلب ، وكيف أنه مفيد وطيب، وسيحقق لك الاستفادة .

● وفى هذه الحالة ، يجب أن تجلس مسترخياً (أعضاؤك وعقلك) وأن تسمح للنفس الدنيا بمتابعة الموضوع معك ، حينما تتخيل أن الدعاء سيستجاب لك ، وأن الحياة الجديدة المطلوبة ستكون مريحة وسعيدة .. وفى خلال هذا التمرين : عليك أن تراقب النفس الدنيا وعينك شبه مغلقة ، وتلاحظ ردود فعلها .. وستجد سروراً وانقباضاً أو ضيقاً ، وغير ذلك من الانفعالات ، كرد على سؤالك الباطنى من النفس الدنيا .

● ولمراقبة هذه الانفعالات الآتية من النفس الدنيا : يمكنك أن تخاطب النفس الدنيا بصوت مسموع ، وتشرح لها كل التفصيلات ، خاصة إذا كانت النفس الدنيا قد بدأت امتعاضها للموضوع ، فعليك أن تشرح لها فائدته وميزته .

● وبعد الحصول على موافقة النفس الدنيا ، أى بعد اطمئنانك إلى موافقتها أو اقتناعها ، يكون التوافق قد تم بين النفس الدنيا والنفس الوسطى .. وحينئذ يمكنك أن تسأل النفس الدنيا : هل هذه الحالة أو هذا الموضوع يُذَكِّرك بشىء يضايقك حدث فى الماضى ؟ هل يمكنك إعطائى صورة أو تذكِرة عما حدث ؟

● ثم انتظر مسترخياً ، فقد ترسل النفس الدنيا إلى الشعور الواعى ، الشىء الذى كان يضايقها .. فإذا حدث ذلك ، فيمكن إذن دراسة ومناقشة وتوضيح للنفس

الدنيا ، أن هذا الشىء غير الشىء المطلوب ، وأنه لا علاقة بينهما . . وبذلك يزيد اطمئنانها وبالتالى استجابتها لما ترجوه .

● دور النفس العليا فى إجابة الدعاء :

عندما يدعو الإنسان بثروة مثلاً لنفسه ، فإن النفس العليا تنتظر لتحقيق ذلك . . أما إذا كان يدعو لعائلته مثلاً ، فإن الذى يجيب هو النفس العليا للعائلة كلها . . وإذا كان دعاؤه لمجموعة أكبر من الناس ، فإنه سيكون فى انتظار الإجابة عن طريق النفس السامية للمجموعة الكبرى .

ومهما كان مركز الإنسان ، ومهما كان هذا المركز ضعيفاً ، فإن النفس العليا مستعدة دائماً لمساعدته وتحقيق رغباته . . فعلي الإنسان أن يطرق الباب ليفتح له، لكى يرسل عن طريقه القوة الحيوية ، ليتمكن من تكوين البذور ، اللازمة لتكوين الأشكال الفكرية . وهذه القوية الحيوية التى ترسلها النفس الدنيا إلى النفس العليا تعتبر أرضية عند النفس الدنيا ، ولكنها تتحول إلى أمطار لدى النفس العليا ، تمثل ذرات النشاط الخيِّر .

فالمطلوب إذن من النفس الدنيا : تكوين الصورة الفكرية ، وتبصيرها بالتعاون وتكوين الشحنة اللازمة من القوة الحيوية ، ثم إرسالها عن طريق الحبل الأثيرى إلى النفس العليا .

وهناك بعض العلامات ، لمعرفة ما إذا كان الاتصال قد نجح مع النفس العليا أم لا . . وتلك العلامات تتمثل فى الانفعالات الآتية :

١ – نوع يشبه الرعشة فى جميع أجزاء الجسم ، وكأنه مطر من الكهرباء الخفيفة هابطاً من النفس العليا . . وأحياناً يكون نوعاً من الرعشة الخفيفة فى اليدين داخلياً، أو حول العمود الفقرى ، أو عند الأعضاء الجنسية ، أو فى الجسم حتى أطراف القدمين . . وقد يمكث ذلك الشعور لمدة ثانية أو أكثر ، وعادة يترك بعده أثراً طيباً ، أو استقرار أو سكينة .

٢ – وأحياناً يكون ذلك عن طريق مشاعر مختلفة بين الفرح والحب والعبادة . .

وهذا الشعور لا يُخلق بإرادة الإنسان ، ولكن يحدث من النفس الدنيا كعلامة على سرورها باتصالها بالنفس العليا .

٣ - وأحياناً يكون ذلك عن طريق شعور يصل إلى مجموعة العصب الشمسية (عند أسفل الصورة) وهو المكان الذى يبدأ منه الحبل الأثيرى .. وهذا المكان هو المركز الذى يحتوى على نشاط الذاكرة العقلية للطاقة الحيوية .

علاوة على المشاعر السابقة : يحدث عادة فى الوجه والأيادى والعنق نوع من الرجفة .. ومتى تم هذا الاتصال ، أصبح من الميسور السير قدماً فى التجارب ويحدث عادة هذا الاتصال (كبداية) مرة أو مرتين فى حياة الإنسان .

● **بعض تفصيلات طلب الدعاء :**

نظراً لأهمية الدعاء فى حياة الإنسان ، فإننا سنوضح تلك النقاط لزيادة الوضوح بما يحقق الفعالية المطلوبة

● تقوم النفس الوسطى بالتأمل ، والتأكيد على محبة النفس العليا .. وهذا التأمل تحوله النفس الدنيا إلى قوة انفعالية ، وتوجه النفس الوسطى النشاط نحو النفس العليا إلى أن يتم الاتصال ، وتكون النتيجة هى هدية إرسال القوة الحيوية إلى النفس العليا ، لتستخدمها فى تحسين الأحوال للإنسان والعالم .

● بعد ذلك تؤمر النفس الدنيا ، باستمرار إرسال القوة الحيوية ، بصفة مستمرة إلى النفس العليا ، لخلق الصورة التى سبق أن حددناها ، لنتال ما نطلبه .. ولكى تكون هذه الصورة واضحة ، يجب علينا ن نكون دعاءً قصيراً واضحاً ، يشرح ما نرغب فيه . ويكرر ذلك الدعاء ثلاث مرات متتابعة ، لكى نخلق الصورة الذهنية التابعة ونقويها .. ويجب أن يتكلم الإنسان بصوت مرتفع ، كأنه يخاطب النفس العليا ، عالماً بأن النفس الدنيا تحمل هذه الصورة ، عن طريق الحبل الأثيرى إلى النفس العليا .. ويجب تكرار الدعاء كل يوم ، حتى تتم الإجابة .

ومن الضرورى التأكد والاطمئنان إلى ما يلى :

١ - أن الإنسان أصبح على علاقة مفهومة مع نفسه الدنيا ، فعرف ما تحبه وما تكرهه ، وأن يكون قد خلق نوعاً من العلاقة بينهما ، تشبه علاقة الأستاذ بالتلميذ

أى علاقة محبة وتفهم وانضباط .. وأن يكون قد عرَّف النفس الدنيا أنها تتلقى الأوامر من النفس الوسطى .

٢ - أن تكون النفس الدنيا قد تعلمت طريقة تحسين إمكانياتها فى نقل الأفكار وتعلمت كيف ترسل الأشكال الفكرية عن طريق الحبل الأثيرى ، تبعاً لأوامر النفس الوسطى .

٣ - أن تكون النفس الدنيا قد تعلمت كيف تجمع شحنة الطاقة الحيوية .

وبعد ما استعرضناه خلال هذا الفصل ، يهمنا أن نذكر ملخصاً سريعاً لطريقة إجابة الدعاء ، حتى تتحقق الفائدة التى نرجوها .

● تلخيص عملى لطريقة إجابة الدعاء :

أولاً : هناك خطوات تحضيرية يجب أن تسبق عملية الدعاء نفسها .. تلك الخطوات يمكن أن نوجزها فيما يلى :

● الصوم - منح الصدقات - الابتعاد عن الصفات السيئة ، كالحقد والحسد والكره والأنانية والتوتر .

● أن يطرح الإنسان نفسه فى المستقبل ، متخيلاً أنه يعيش فى الحالة المطلوب تحقيقها ، وأن يتأكد تماماً من أن النفس الدنيا موافقة كلية على هذه الحالة المطلوبة ، ومطمئنة إليها .

● إعداد خطة عمل يومية للدعاء ، لنفس الطلب ، وأن يكون الدعاء بنفس الصيغة ، وبنفس الطريقة ، ويكون مركزاً على طلب واحد ، ويتخيل صور مرئية للحالة المطلوبة .

● يعمل الإنسان تجارب عملية لمدة كافية ، حتى يمكن خلق اتصال هادىء وسهل مع النفس العليا فى أى وقت .. ولذلك يجب أن يكون هناك تراكم كافى من الطاقة الحيوية ، ثم هدوء وتأمل فى طبيعة النفس العليا ، وأنها مستعدة لكى تحقق ما يُطلب منها .

● على الإنسان أن يخلق فى النفس الدنيا شعور محبة قوى للنفس العليا ، لأن هذا الشعور هو بمثابة قوة مغناطيسية ، تربط بين النفسين ، لأنه عن طريق النفس

العليا ، يمكن للإنسان أن يحقق ما يشاء لنفسه وعائلته وأعوانه وبلده ، وللعالم أجمع.

ثانياً : أما **عملية الدعاء** فهى تتم كالآتى :

١ - يجب أن تراجع وتوضح صورة الشىء المراد ، وترسم فى العقل بوضوح .. لا يحذف منها شىء ، أو يضاف إليها ، إلا إذا طُلب من النفس العليا أن تسقط الصورة والدعاء كلية ، لعمل غيرها .

٢ - تأكيد الثقة مع الطمأنينة التامة بإجابة الدعاء .

٣ - تكثيف أكبر قدر ممكن من القوة الحيوية فى النفس الدنيا ، ثم تطالب النفس الدنيا بالاحتفاظ بتلك القوة الحيوية ، للاستعداد للحظة الاتصال التى تتم مع النفس العليا ، ثم تقدم إليها .

٤ - عمل تأمل تام كامل على النفس العليا (ويكون الجسم مسترخياً ، سواء كنت واقفاً أو جالساً أو مضطجعاً) لكى تثير مشاعر المحبة للنفس العليا ، من النفس الدنيا .

٥ - بمجرد الشعور بأن الاتصال قد تم بين النفس الدنيا والنفس العليا ، اطلب من النفس الدنيا أن ترسل صورة الشىء المطلوب للدعاء (حبيبات الشكل الفكرى) وذلك على متن القوة الحيوية المتدفقة بطرق نقل الأفكار .. ثم تقرأ الدعاء المطلوب بصوت عالى ، أو تذكره فى ذهنك .. ويحسن أن تكون قد استذكرته تماماً ، بعد أن تكتبه بدقة وعناية ، وبعد أن تكون النفس الدنيا قد تأثرت به كلية .

٦ - بعد إيضاح الصورة الفكرية المطلوبة بصوت عالى ، أو فى سكون ، تكون عملية الدعاء قد انتهت .. بعد ذلك يمكنك أن تقول شيئاً مثل هذا : إنى أشكرك يا الله ، وأترك الآن صورة الدعاء بين يديك ، لتحققه لى مادياً ، فلتمطر الخيرات على.. اللهم اجعلها نوراً فى قلبى وفى بدنى وفى عقلى ، وفى كل ذرة من جسمى.. والصلاة والسلام على سيدنا محمد أشرف المرسلين .. آمين .

٧ - بعد ذلك يمكنك أن تكرر ما سبق.. ويحسن ألا تكون متسرعاً فى دعائك.. فالدعاء لكى يجاب ، لا بد أن يكون منتظماً وهادئاً وبرغبة وهمة ، ويكون مدفوعاً

بالحب .. ويتم ذلك بإرادة النفس الوسطى ، وتكون أنت موقناً بالإجابة ، مليئاً بالثقة .

وعموماً : يمكن أن توصف عملية الدعاء بما يلى :

إنها كالبذرة التى تنتج ، وهى تشبه الصورة العقلية التى تحوى الدعاء .. والبذرة تحتاج إلى رى وعناية فى أوقات مناسبة لتنمو ، فنرسل القوة الحيوية يومياً لتروى البذرة ، فينمو النبات .. وفى الوقت المناسب تأتى الإجابة فى شكل حصاد الثمرة.

ولتعلم جيداً : أن الماضى لا يمكن تغييره ، فعليك أن تسلم بما حدث ، ولا تفكر فيه .. والحاضر يخرج من بين يديك بمجرد حلوله .. أما المستقبل فهو لك، وعليك أن تحوّره تبعاً لما تريد .. ولكى نساعدك على أن تعيش حاضراً مطمئناً ، فسوف نشرح لك كيف تذكر الله ، بحيث يمدك هذا الذكر بما تحتاجه من أنوار ، تزيد طاقتك الحيوية إلى أقصى مدى .

● **كيفية الذكر** :

الغرض هو عمل دائرة مغلقة .. ولكى تصل إلى هذا الهدف : فعليك أن تذكر أولاً بصوت عالى ، بهدوء وبانتظام .. وتأكد من أن تقف عند كل لفظة قبل تكرارها .. وبعد ذلك أسرع قليلاً ، وقلل الفترة بين الرسم وتكراره .. ثم اجعل صوتك يختفى تدريجياً ، ثم انقل الذكر إلى قلبك .

افعل ذلك حتى يكون الاسم المذكور ، قد امتصه عقلك وقلبك .

استمر فى الإسراع ، حتى تصل إلى درجة، كأن الاسم يدور باستمرار فى عقلك وقلبك ، فى هذه الحالة ستجد الاسم يستمر بنفسه فى قلبك ، وبذلك يتناوله عقلك الباطن ، ويستمر كذلك حتى يرسخ فى السر .. وعليك أيضاً فى نفس الوقت أن تكون مركزاً ذهنك فى نقطة واحدة ، وتركز فيها كل انتباهك ، وليكن ذلك نقطة من النور فى قلبك ، تشع على جسمك كله .

بعد الانتهاء انتظر لحظة ، لكى تمتص كل هذه المعانى فى ذاتك ، وتسقى بها كل ذرة فى جسمك وفى روحك .. ولاحظ عندما تركز ذهنك ، وتبعد عنك كل

تفكير، فيما عدا الذكر ، أنك ستجد نفسك فى حالة ثنائية : الذاكر والمذكور .. ولكن حينما تتحقق فى هذه الحالة ، وتفنى نفسك فيها ، سيحدث لك شىء غريب، وهو أن الذاكر فيك يختفى بالتدريج ، ولا تفرق بين الذاكر والمذكور، حيث يجد الذاكر نفسه قد تحول إلى فكره ، أى إلى فكره هو وذكره ، وحيث أن المذكور واحد ، يصبح الذاكر والمذكور واحد .. ثم تصل إلى درجة ، لا يصبح فى الكون بالنسبة إليك شىء ، إلا هذا الواحد وهو المذكور .

داوم على الذكر بهذه الطريقة ، وستحصل على أنوار وطاقات تحقق لك كل ما ترجوه من غايات .. وسنذكر لك غاية من هذه الغايات التى يمكن أن تصل إليها وهى إمكانية الشفاء بالأيدى ، سواء شفائك أو شفاء غيرك .. وهو ما سوف نتناوله بالتوضيح فيما يلى :

● الشفاء بالأيدى :

ضع الأيدى على رأس المريض ، وضع الأيدى فوق الأكل والدواء الذى يشربه وعليك أن تنقل القوة الحيوية بإرادتك ، لكى تحمل الصور والأشكال العقلية إلى النفس الدنيا للشخص المعالج .. أو يمكن باللمس خلق نوع من الاتصال بعمل حبل أثيرى بين المريض وبين المُعالِج .

فنأمر النفس الدنيا لكى تكثف وتراكم كمية كافية من الطاقة الحيوية ، ثم نركز على اليدين ونحن نُصَوِّر صورة عقلية قوية واضحة للحالة بعد الشفاء .. ثم نرسل القوة الحيوية والصورة عن طريق اليدين ، بعد التوجه بهمة لهذا الغرض ، ثم نروى الشخص المريض بذلك .

ويمكن تقوية ذلك العمل ، باستخدام دهان أو شىء مادى مماثل ، يُحك به جسم المريض أو العضو المصاب ، وفى هذه الحالة لا تقول للنفس الدنيا : « استعملى هذه القوة الحيوية التى أسقطها عليك من يدىّ إلى الركبة المريضة لكى تشفى » .. لا تقل هذا ، ولكن قل مثلاً : وخذى هذه الشحنة من القوة الحيوية إلى الركبة، لتصير جيدة وقوية وفى حالة عادية » .

وأود أن أؤكد هنا : أنه لا يجب مطلقاً أن تشمل الصورة العقلية أى شىء بشأن العضو المريض ، فلا تذكر أى شىء سلبى ، أو يشير إلى المرض ، لأنك تعيش فى صورة الشىء بعد شفائه .

ويمكن للإنسان أيضاً شفاء نفسه ، فقد عملت ذلك مراراً .. واذكر أننى جَمَّعت شحنة كافية من القوة الحيوية ، ثم فردت يدى وأنا فى السرير على جانبى الأيسر

ووضعت يدى اليمنى على مفاصلى التى تحتاج إلى علاج .. ثم أعددت نفسى فى حالة إرادية إيجابية ، وأمرت نفسى الدنيا لكى تركز القوة الحيوية وشحنتها فى أصابع يدى اليمنى على المفصل ، ثم تصورت إصبعاً فى الجسم الأثيرى ، قد أبرزته ليتصل بالعضو المريض ، ثم ركزت ذهنى على أن تمر القوة الحيوية عن طريق الإصبع الأثيرى إلى أصابعى ثم إلى العضو المريض .. والحمد لله وحده ، حيث كان يتم الشفاء بهذه الطريقة فى ثوان معدودة .

ويمكن أيضاً استخدام الإيحاء الذاتى بأن تقول : « فى كل يوم ، وبكل وسيلة أنا أتحسن أو أنا أزداد تحسناً » وتكرار ذلك مراراً ، بعد التفكير المستمر بأن حالة التحسن حادثة فعلاً ومستمرة ومُحَقَّقة .

وهكذا انتهينا من إبحارنا خلال النفس الإنسانية ، التى تحوى من الأسرار ، ما لا يعلمه إلا الواحد الخلاق .. وكل دورنا هو محاولة اكتشاف وميض من تلك الأسرار، التى تساعدنا على استغلال بعض الطاقات التى أودعها الله فينا ، حتى نواجه ما يحيط بنا من تحديات الحياة سواء المادية منها أو المعنوية .

ولعل خلال جولتنا هذه فى محاولة التعرف على أبعاد نفوسنا ، نكون قد استطعنا معرفة قبس من عظمة ربنا ، وقدرته اللامتناهية ، مما قد يدفعنا إلى الاستيقاظ من سباتنا ، واكتساب بعض الحماس فى اجتياز عباب حياتنا ، مهما كانت الأمواج عاتية .. فالنفس تحوى الكثير من القدرات ، وهذه القدرات إما أن تحقق للإنسان مراتب عالية من السعادة ، أو دركات لا متناهية من الشقاء .. ولذلك لا يسعنا إلا أن نردد مع القائلين :

كمِّل حـقيقتك التى لم تكمـل ... والجسم دعه فى الحضيض الأسفل
أتكمِّـل الفـانى وتترك باقـياً ... همـلا وأنت بأمره لم تحـفل
فالجسـم للنفـس النفيسـة آلة ... ما لم تحصـله بها لم يحصـل
يفـنى وتبقـى دائماً فـى غبطة ... أو شـقوة وندامة لا تنجـلى
أعطيت جسـمك خادماً فخدمته ... أتُملِّك المفضـول رقَّ الأفضـل
شـرك كثيف أنت فى أحباله ... مـا دام يمكن الخـلاص فعجـل
مـن يسـتطع بلوغ أعلى منزل ... مـا باله يرضى بأدنى مـنزل ؟!

* * *

فى نهاية المطاف

دائماً وأبداً نأتى إلى تلك النهاية ، فكل شىء له بداية ، لا بد أن تكون له نهاية وسبحان من هو الأول بلا بداية ، والآخر بلا نهاية فهو ليس له بداية ولا نهاية . . كان الله ولم يكن معه شىء : ﴿ ولم يكن له شريك فى الملك ﴾ [الفرقان : ٢] . . ﴿ لمن الملك اليوم لله الواحد القهار ﴾ [غافر : ١٦] ، ونحن نعرف حدود قدراتنا البشرية ، ولذلك نتأدب مع خالقنا ، وكل ما نملكه هو أننا مع كل نهاية لأعمالنا ندعوه كما علمنا جلَّ شأنه مخلصين له الدين :

﴿ ربنا تقبل منا إنك أنت السميع العليم ﴾ [البقرة : ١٢٧] .

فاللهم هذا الدعاء وعليك الإجابة ، وهذا الجهد وعليك التكلان ، فهذا الكتاب يحاول بفكر مستنير ، توضيح علاقة الإنسان بالوجود ، بما يتفق مع أحدث التطورات العلمية ، حتى يعرف كل منا حقيقته على التفصيل ، ويعرف بعضاً من كنه الأسرار التى أودعها الله فيه ، فيعرف كيف يتحكم فى الزمان والمكان ، ويتدرج عبر الأكوان ، حتى يصل إلى معرفة الواحد الديَّان حق المعرفة ، وبالتالى يعبده حق عبادته .

وإننى أعتبر أن هذا الكتاب يمثل جهداً خلاقاً لأستاذنا العارف بالله ، الذي يفيض علماً وتقوى . . ويبحر بكل طاقاته فى بحار العلوم المختلفة ، يغترف من كنوزها ما يثرى به المكتبة الإسلامية ، لأنه يقدم علماً جديداً بكل ما تحمله تلك الكلمة من معان :

● فهو جديد على مجال الدعوة فى عصرنا الحالى ، رغم أنه أصيل ، أصالة العلوم التى استقى منها الغرب مفاهيم التطور العلمى الحديث ، حيث تلك العلوم هى روح الإسلام وحقيقته .

● وهو جديد على الأفهام والعقول ، التى درجت على فصل العلم الحديث عن

الدين ، وظنّت أن الدين هو علوم الفقه والشريعة فقط ، ونسيت أن الدين هو علم الحياة وتطورها .

● وهو جديد فى نظرة الإنسان لنفسه وتفاعله مع الوجود ، بحيث ينتج من هذا التفاعل تفجير الطاقات الكامنة فيه ، بما يحقق له القيام برسالته فى الحياة بإيجابية وفاعلية .

● وهو جديد فى التعرف على الطاقات الكونية والطاقات الإنسانية ، وكيفية استخدام تلك الطاقات فى علاج مشاكل الإنسان ، وشفائه من كثير من الأمراض لأنه سيكون على وعى كامل بأسباب الداء ، وكيفية تشخيص الدواء .

● وهو جديد فى تغيير نظرة الإنسان للزمان ، بما يحقق له الأمن والأمان .. وفى تنمية الخيال بما يخفف الآلام ، ويحقق الآمال .

● وهو قبل هذا وذاك جديد فى التعرف على أبعاد النفس ، وكيفية مخاطبتها لتزكيتها ومجاهدة أهوائها ، بما يساعد الإنسان على الرقى فى مدارج الرحمن .

● وهو جديد فى أنه يضع منهاجاً عملياً واضحاً ، فى كيفية تحقيق رغبات الإنسان ودعائه ، مما يساعده على الوصول إلى حالة الاضطرار والاستغراق الكلى ، التى يستجيب فيها الله الدعاء ، مصداقاً لقول الحق عزَّ وجلَّ :

﴿ أمن يجيب المضطر إذا دعاه ويكشف السوء ﴾ [النمل : ٦٢] .

ولهذا :

فإن هذا الكتاب بحق هو إثراء لفكر المسلمين فى العصر الحديث ، واستنهاضا لوجدانهم الذى يرزح تحت وطأة المادية ، حتى نسوا أن يتفكروا فى ملكوت السماوات والأرض ، بل ونسوا حتى أن يتفكروا فى أنفسهم ، وما فيها من أسرار وإمكانيات وطاقات ، وبالتالى فقدوا مصادر القوى الروحية الخلاقة .

- وهو لبنة فى بناء الفكر الإسلامى ، بما يلائم تطور العصور ومستحدثاتها العلمية ، وبما يؤكد قدرة الإسلام على التوائم مع تلاحق الأفكار ، بل هو يمدها بما يحقق لها النمو والازدهار .

- وتلك اللبنة تحتاج إلى لبنات أخريات حتى يكتمل البناء، ويبلغ عنان السماء ..

ولذلك فنحن ندعو من أعماق قلوبنا ، أن يتساند علماء المسلمين ويتكاتفوا ، لتشييد بناء الفكر الإسلامى فى العصر الحديث ، ويدلى كلٌ بدلوه فى مجال تخصصه ، وبما يتناسب مع تطور العلوم ، حتى لا يعيش المسلمون فى غربة عن أنفسهم ، وفى غربة عن علوم دينهم ودنياهم .

وما أحوجنا جميعاً أن نتفكر فيما أودعه الله فى الكون من أسرار وفى أنفسنا ، فنطلق خيالنا يجوب الأكوان ، يستكشف ما فيها من آيات مبدعات ، حتى يستحق كل منا أن يكون إنساناً يعرف معنى الرسالة ، التى أودعها الله أمانة فى عنقه .

ولا يفوتنى فى هذا المقام أن أتقدم بالشكر والدعاء ، بالأصالة عن نفسى ، وبالنيابة عن كل من استفاد بهذا العلم الجديد العميق المتطور ، إلى عالمنا العارف بالله ، التقى الورع ، موسوعة العلوم ، أستاذنا الدكتور حسن عباس زكى على ما بذله من جهد فى ميادين العلم ، المترامية الأطراف ، العميقة الأغوار ، لينتفع بها ما يساعده على متابعة الرقى الروحى فى مدارج الأنوار ، ثم ينتفع بها كل من كان له قلب أو ألقى السمع وهو شهيد .

فاللهم اجعله علماً نافعاً ، تزيده به فى عليين مقاماً ودرجات ، واجعل لنا معه لقاءات ولقاءات فى أشرف ميدان وهو ميدان العلم ، الذى يقاس فيه مداد العلماء بدماء الشهداء ، وخاصة فى عصر نحن أحوج ما نكون فيه إلى أن ننهل من منابع العلم ما وسعنا الجهد ، لنعبر مرحلة ضياع الهوية ، واندثار معالم الشخصية الإيمانية.

ولنعلم علم اليقين :

أن كل ما سبق أن ذكرناه إنما هو لبيان كيفية استخدام الطاقات الربانية التى أودعها الله فى الإنسان فالله هو الشافى وهو الرازق وهو المعز والمذل ﴿ قل اللهم مالك الملك تؤتى الملك من تشاء وتنزع الملك ممن تشاء وتعز من تشاء وتذل من تشاء بيدك الخير إنك على كل شيء قدير ﴾ [آل عمران : ٢٦] . .

فالله هو الفعال ، وهو الذى أمرنا أن نعبده كأننا نراه فإن لم نكن نراه ، فإنه يرانا . . ولنتأمل حالة الإنسان وهو نائم ، وكل أعضائه تعمل ، وهو غائب عنها وننسبها إلى أنفسنا رغم أن قلوبنا وعقولنا وأكبادنا وكل ذرات أجسامنا تعمل بأمر ربنا .

ومحصلة ذلك كله : أن الوجود كله ما قام إلا بالحق ﴿ **إن الله يمسك السموات والأرض أن تزولا ولئن زالتا إن أمسكها من أحد من بعده إنه كان حليماً غفوراً** ﴾ [فاطر : ٤١] ، فكل ما سردناه من شرح أو تمارين إنما هو لكى يحقق الإنسان ذاته ويعرف ربه حق المعرفة ويعبده حق عبادته ، بما هو أهل له ، حتى يحقق الإنسان الهدف الأسمى من وجوده ، وهو أن يكون خليفة الله في الأرض ، يعرف كيف يستنطق أسرارها ، وينتفع بخيراتها التى أودعها فيها ربها .. ليس هذا فقط ، بل يحلق فى الملكوت الأعلى ، واصلاً الأرض بالسماء ، ومرتبطاً مع جميع الكائنات برابطة التوحيد القدسية .

وفى ختام مقامنا هذا : لا يسعنا إلا أن نردد قول المولى تبارك اسمه : ﴿ **لمثل هذا فليعمل العاملون** ﴾ [الصافات : ٦١] .

فاللهم وفقنا إلى ما تحبه وترضاه ، بما يحقق النفع لأمة حبيبك وصفيك ورسولك محمد ﷺ وعلى آله وصحبه أجمعين ، وكل من اهتدي بهديه واتبع سنته إلى يوم الدين .

* * *

الفهرس

* * *